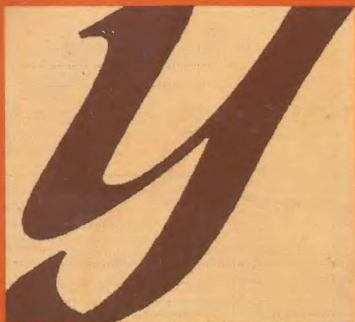


ELEMENTE DE

YOGA

Dr. Svāmi Pūrṇā





"Învățămintele pot fi trase din multe izvoare, inclusiv de la elementele naturii : munții reprezintă fermitatea și stabilitatea ; la râuri descoperim curgerea și fluiditatea ; copacii ilustrează puterea de a îndura, iar soarele ne învață să strălucim fără a aștepta nimic și fără discriminare. Seninul cerului și răbdarea pământului ne pot servi ca exemple și amintiri eterne."

DR. SVĀMI PŪRṆĀ



RAO International Publishing Company

ISBN 973-9164-68-4

YOGA nu este nici religie, nici mișcare politică, nici dogmă. Scopul ei este realizarea armoniei în diversitate.

YOGA oferă metode științifice prin care ne putem dezvolta fizic, intelectual și psihic. Ea urmărește echilibrul unor energii ce duce la sănătatea desăvârșită.

YOGA este o modalitate științifică, plăcută și plină de satisfacții, care ajută la realizarea unei personalități sănătoase și armonioase.

Dr. Svāmi Pūrṇā

**ELEMENTE DE
YOGA**



RAO International Publishing Company

**RAO International Publishing Company S.A.
P.O. Box 37-198 București, ROMANIA**

DR. SVAMI PURNĂ
Balanced Yoga
Copyright © Dr. Svami Purnă, 1990
All rights reserved

**Traducere din limba engleză
CĂTĂLIN MIHAI GHEORGHE**

Ediția I

**Copyright © 1995
RAO International Publishing Company S.A.
pentru versiunea în limba română**

**Coperta
DONE STAN**

**Tiparul executat de
ELSNERDRUCK
Berlin, Germania**

Martie 1995

ISBN 973-9164-68-4

CUPRINS

PREFAȚĂ / 9

CE ESTE YOGA / 11

DESPRE POZIȚII (ASANAS) / 14

RESPIRAȚIA VITALĂ / 16

COPIII ȘI YOGA / 18

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPEȚI PRACTICA YOGA / 21

SĂPTĂMÎNA ÎNȚÎI / 25

SĂPTĂMÎNA A DOUA / 37

SĂPTĂMÎNA A TREIA / 51

SĂPTĂMÎNA A PATRA / 61

SĂPTĂMÎNA A CINCEA / 71

SĂPTĂMÎNA A ȘASEA / 83

SĂPTĂMÎNA A ȘAPTEA / 101

SĂPTĂMÎNA A OPTA / 115

SĂPTĂMÎNA A NOUA / 129

SĂPTĂMÎNA A ZECEA / 141

SĂPTĂMÎNA A UNSPREZECEA / 157

SĂPTĂMÎNA A DOUĂSPREZECEA / 169

NAMASTE / 186

AI GRIJĂ DE ACEASTĂ ZI

Ai grijă de această zi;
Căci ea e Viața,
E însăși Viața Vieții.
În scurta-i durată se găsesc toate
Realitățile și adevărurile firii :
Bucuria împlinirii,
Strălucirea faptei,
Gloria puterii.
Căci ieri e doar o amintire
Și mâine o iluzie doar ;
Dar azi, trăit cum se cuvine,
Face din orice ieri o amintire fericită
Și orice mâine îl transformă în speranță.
Ai, deci, grijă de această zi.

KĀLIDASĀ

PREFAȚĂ

Acest manual de exerciții yoga, cu ilustrațiile lui clare și cu un text concis, e menit să ofere îndrumări competente atât practicanților începători, cât și celor avansați.

Titlul *Yoga echilibrului* a fost ales pentru a sugera că, deși accentul s-a pus pe yoga trupului (Hatha Yoga), veți găsi, de asemenea, îndrumări și exerciții simple menite să creeze o dezvoltare psihică și emoțională. Una peste alta, conținutul acestei cărți vă ajută să treceți peste condițiile stresante ale vieții moderne și va da experienței voastre sens și împlinire. Programul vă va permite să vă apropiați de idealul yoghin al unui spirit calm, matur, într-un trup sănătos și tânăr.

Lecțiile sînt alcătuite astfel, încît fiecare combină exercițiile fizice (asanas), tehnicile de respirație (pranayama) și numeroase metode de re-

laxare cu concentrarea practică și exerciții de meditație ; cîteva teme asupra cărora să reflectați (inclusiv idei cu privire la obiceiurile alimentare) și cîteva imperative simple. Pentru fiecare săptămîină există o temă, un subiect sau un principiu îndrumător, exercițiile fizice punîndu-le în practică ; exercițiile selectate sînt însă de fiecare dată echilibrate astfel, încît de ele să beneficieze întreaga ființă.

Acest program se vrea un ajutor practic. Exersarea răbdătoare va da rezultate, descoperind ceea ce aveți mai bun.

Cu excepția locurilor unde există o altă indicație, toate pozițiile din această carte sînt valabile atît pentru bărbați, cît și pentru femei, dar, dacă suferiți de vreo afecțiune cronică, în special dacă aveți probleme cu spatele, vă sfătuim să vă faceți un control medical.

CE ESTE YOGA ?

Yoga nu e o religie, o mișcare politică sau o dogmă. Yoga este o cale de a crea armonia în diversitate. Ea respectă toate culturile, toate credințele și națiunile ; cultivă instinctele nobile ale omenirii : mila, colaborarea și pacea.

Se spune că omul a fost zămislit după imaginea creatorului său — sănătos, fericit, plin de viață și înțelept — trăind activ și încercînd constant să se înnobileze. A fi sănătos la trup și la spirit, a fi plin de vitalitate constituie calități normale ale existenței omenești. Ele reprezintă drepturile înnăscute ale omului. E aproape sigur, însă, că acesta s-a abătut de la drumul dorit. Modul de viață al oamenilor de astăzi reflectă o atitudine care acceptă ca inevitabilă și normală boala și suferința, fie ea fizică, mentală sau psihică. Condiții, obiceiuri și concepții negative au scurtat astfel speranța de viață a omului.

Cu mii de ani în urmă, umaniști și înțelepți desăvârșiți au creat sistemul yoga, o metodă științifică prin care ființa umană se poate dezvolta fizic, mintal și psihic. Termenul „Yoga” e derivat de la rădăcina sanscrită *yuk*, care înseamnă „unire”, „jug”. El implică armonie și echilibru între aspectele creației, impulsurile și înclinațiile spiritului etern-șovăitor fiind dominate de forța subtilă a Supra-sinelui.

Deși există forme diverse de practici yoga, cea mai accesibilă elevului occidental este aceea care ia drept punct de plecare corpul.

Aceasta este Hatha Yoga. Silabele „ha” și „tha” semnifică soarele și respectiv luna, fluxul energiilor pozitive și negative. Echilibrul acestor energii dă naștere sănătății perfecte, dezechilibrul provoacă boala. Hatha Yoga este, prin urmare, un sistem complex de întreținere fizică, deși ea nu constă doar din exerciții fizice — căci în acest caz n-ar mai fi decât gimnastică. Hatha Yoga e compusă din exerciții ale trupului special orientate, combinate cu îndrumarea forței vitale în toate părțile corpului — în fiecare mușchi, încheietură, glandă și fibră nervoasă — transformându-l într-un instrument conștient și ascultător. Acțiunea

combinată a pozițiilor și a controlului respirației va elimina toxinele și veninul și va vitaliza corpul întărind întregul sistem nervos. Veți începe să vă simțiți plini de energie, și totuși relaxați. Eliberați de tensiune, veți fi în stare să faceți mai ușor față cerințelor crescînde ale traiului modern.

Totuși, Hatha Yoga oferă și altceva în afara senzației de sănătate fizică. Prin stimularea activității endocrine (secrețiile endocrine reprezentînd o componentă esențială în „crearea” emoțiilor), Hatha Yoga devine un ajutor însemnat în regularizarea și stabilizarea afectelor. Practicată conștiincios, ea vă va înălța spiritul și emoțiile, vă va înnobila conștiința și vă va aduce în armonie cu întreaga natură. Thoreau a exprimat toate acestea astfel :

„Cum m-aș întinde la marginea drumului mare...

Să mă topesc și să mă scurg o dată cu zăpada —

Astfel, îngemănat și trup și suflet, dus de val

Să mă preling și eu prin vinele Naturii.“

Interesant este că termenul „Hatha” poate fi

tradus și prin „forță“ — acea putere imensă pe care o puteți valorifica pentru a trece peste multe manifestări negative din jurul vostru cît și din voi înșivă. Hatha Yoga nu e un spectacol al căutării de sine, nu e ascetism fanatic, tortură sau gimnastică fantezistă. Este un instrument științific, plăcut și plin de satisfacții, care vă poate ajuta să realizați un echilibru al funcțiilor trupești, mintale și afective.

Despre poziții (Asanas)

Învățămintele pot fi trase din multe izvoare, inclusiv de la elementele naturii : munții reprezintă fermitatea și stabilitatea ; la râuri descoperim curgerea și fluiditatea ; copacii ilustrează puterea de a îndura, iar soarele ne învață să strălucim fără a aștepta nimic și fără discriminare. Seninul cerului și răbdarea pământului ne pot servi ca exemple și amintiri eterne.

— Dr. SVĀMI PŪRṆĀ —

Fiecare ființă are atribute sau calități de la care se poate învăța. Curajul leului, de pildă, sau puterea cobrei, vigilența cîinelui, capacitatea organizatorică și hărnicia furnicilor, înțelepciunea țestoasei care se retrage în carapacea ei, în sinea ei. Păsările

nu adună mîncare și pot să zboare în înaltul cerului. Mai presus de toate se află maiestuosul vultur, a cărui tărie, putere și capacitate de a îndura îi permite să locuiască în regiuni și înălțimi inaccesibile altora. Avîntîndu-se cu aripile-i splendide, doar el se bucură de libertatea deplină a cerului senin. E înțelept să cugeți la astfel de lucruri.

Se spune că există opt milioane patru sute de mii de creaturi și tot atîtea poziții yoga. Nu este nici posibil, nici util pentru ființa omenească să știe și să practice chiar și numai a mia parte a acestora. Dar gîndiți-vă la ce ar putea să vă ofere contemplarea atentă și exersarea a doar cîteva dintre aceste poziții. Modelîndu-vă trupul într-o anumită poziție, orientîndu-vă forța vitală în organele și membrele corespunzătoare, nu numai că exersați și vitalizați întregul sistem, dar vă și identificați cu calitatea posturii pe care o luați. De exemplu, dacă realizați pentru un timp poziția unui copac legănîndu-se, acest balans se va reflecta în perspectiva voastră mintală și emoțională. Construiți în felul acesta calități ale caracterului vostru.

Deși vă vor influența mulți factori, printre care mediul, oamenii și experiența din trecut, rezultatele vor depinde în întregime de efortul vostru

constant și conștiincios. Practicată cu trupul și min-tea curată, Hatha Yoga va îmbunătăți calitatea vieții voastre.

Nu trebuie să vă grăbiți ; nu trebuie să leneviți. Dacă strădania este constantă și echilibrată, practica yoga vă va încînta cu adevărat.

Respirația vitală

Pranayama reprezintă controlul, regularizarea și integrarea *pranei*, sursa energiei care susține viața. E numită uneori „respirația vitală“. Aceasta este propria energie, cea a mediului înconjurător. Inspirînd, inhalați aer și energie vitală. Expirînd, eliminați resturile metabolismului trupului.

În ziua de azi, activitatea fizică a individului mediu e atît de mult redusă, încît obiceiurile de respirație s-au deteriorat serios. Minunatul aparat respirator al corpului a fost atît de mult ignorat și vătămat, încît mare parte a mecanismului său de apărare s-a atrofiat. Înainte de a lua în considerare vreun tip de exercițiu respiratoriu, trebuie să corectăm orice tehnică greșită și să învățăm să *res-pirăm*.

Aerul pe care îl respirăm trebuie să intre în corpul

omenesc prin nas. Acest organ e înzestrat cu perişori pentru a filtra aerul poluat şi praful ; are capacitatea de a înmuia şi încălzi aerul ; şi, desigur, posedă simţul mirosului ce ne avertizează cu privire la substanţele nesănătoase, toxice, otrăvitoare. Respiraţia pe gură a copiilor poate avea efecte vătămătoare sau submina pentru totdeauna procesul de creştere. Amigdalele şi polipii se umflă, pentru că sînt obligaţi să facă faţă atacurilor violente ale prea multor bacterii, ceea ce duce adesea la îndepărtarea acestor organe, deteriorînd astfel sistemul imunitar al corpului copilului. Inspiraţia e adesea scurtă şi rapidă, nedînd astfel plămînilor ocazia de a se dilata complet. Aerul poluat, praful şi microbii se instalează astfel cu uşurinţă în plămîinii doar parţial aerisiţi.

Lipsa pranei sau forţei vitale care rezultă din respiraţia insuficientă reduce nivelul natural de energie. Pentru a respira cu adevărat, inspiraţi pe nas, păstraţi o poziţie dreaptă, evitaţi zonele intens poluate, precum camerele pline de fum, şi, ori de cîte ori puteţi, petreceţi-vă cîteva minute din zi respirînd adînc, complet şi lent, fără încordare. Chiar şi numai punerea în practică a acestor cîteva instrucţiuni simple v-ar putea aduce o nouă ener-

gie și bunăstare.

Respirația constituie o parte integrantă a fiecărei poziții yoga. Pranayama și asana nu pot fi separate. Energia primită o dată cu inspirația e distribuită în mod egal în corp în timpul realizării fiecărei asana, iar trupul e fortificat și sistemul imunitar întărit.

Copiii și yoga

Copiilor le place să se joace întruchipînd pe alt-cineva. E extrem de distractiv pentru ei să simuleze că sînt o pisică ce se întinde și se strecoară... un copac ce se leagănă și se mișcă în vînt... o cobra care se înalță cu o forță mută. Datorită intensității identificării cu posturile, copiii vor absorbi foarte natural calitatea potrivită și mișcarea. Pentru băiatul ce se preface tot timpul că e un leu sau un erou, frica apare mai greu în situațiile din viața cotidiană. De asemenea, copilul care se relaxează ca o păpușă din cîrpe va adormi mai ușor. Astfel, yoga vă va ajuta nu doar să formați un corp sănătos copilului vostru, dar îi va dezvolta și caracterul.

Mare parte din ceea ce învață un copil provine

din imitarea altora, mai cu seamă a părinților. Copiii urmează exemplele și, de asemenea, primesc influențele mediului, așa încît poziții simple, cu calități pozitive inerente, pot deveni ajutoare de preț în îndrumarea minții și corpului copilului spre un stil de viață constructiv.

Un cuvînt pentru acei părinți ai căror copii pot „deranja“ uneori exercițiile yoga ale mamei sau tatălui : lăsați-i să participe. Explicați-le cîteva poziții potrivite, spuneți-le eventual o mică poveste și, în curînd, vor exersa singuri. Țineți minte : yoga înseamnă „alăturare“, „unire“, „armonie“ și poate fi, într-adevăr, un mare instrument care să vă îmbogățească viața de familie.

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPEȚI PRACTICA YOGA

1) Stabiliți un moment convenabil și regulat pentru exerciții, de exemplu, imediat după ce v-ați trezit dimineața sau când v-ați întors de la serviciu, înainte de cină sau de culcare. Veți descoperi curînd ce moment se potrivește cel mai bine condițiilor voastre, dar vă rugăm fiți atenți că, dacă vă hotărîți să faceți exercițiile înainte de culcare, trebuie s-o faceți mai ușor decît în alte momente ale zilei.

2) Înainte de a încerca exercițiile acestui program, citiți pînă la capăt capitolul respectiv, astfel încît să fiți pregătiți sufletește pentru practica yoga. Acolo unde există un exercițiu de vizualizare, înregistrarea pe o casetă a instrucțiunilor ar putea fi folositoare ; faceți însă pauzele necesare.

3) E important să nu aveți stomacul plin. E, de

exemplu, indicat să vă abțineți de la mîncare și băutură cam trei ore înainte de exerciții. Totuși, dacă e necesar, puteți bea un pahar cu lapte sau suc. Lăsați să treacă o jumătate de oră între exerciții și masă.

4) E bine să faceți o baie înainte de exerciții, în special dacă trupul vă e puțin amorțit. După exerciții, însă, nu trebuie să faceți baie.

5) Purtați îmbrăcăminte comodă, lejeră. Aveți nevoie de libertate deplină de mișcare. Faceți exercițiile în picioarele goale. În timpul relaxării, puteți încălța șosete călduroase.

6) Folosiți o pătură curată și moale sau un covoraș destul de gros ca să vă protejeze coloana și destul de mare ca să vă cuprindă tot corpul. Această pătură sau covoraș trebuie să fie personale.

7) Sînt, de asemenea, binevenite locurile liniștite, curate, precum și aerul curat. Dacă aveți ocazia, iar condițiile atmosferice permit exersarea în aer liber, nu pierdeți ocazia. E, pur și simplu, minunat, mai ales dimineața, devreme.

8) Singurătatea — închideți ușa, scoateți telefonul din furcă și asigurați-vă că nu veți fi deranjați

de familie sau prieteni cît timp exersați. Familia va învăța în curînd să vă aprecieze noul calm și vă va satisface această cerință minoră de douăzeci-treizeci de minute de singurătate.

9) Înainte de a vă așeza pe covoraș, înlăturați toate gîndurile care v-ar putea distra, amintindu-vă că nimic nu se rezolvă dacă vă îngrijorați. Începeți ședința într-o stare de spirit pozitivă.

10) După fiecare ședință yoga, notați-vă într-un caiet sau într-un jurnal cum au reacționat trupul și mintea la diferitele poziții și exerciții de respirație. Notați-vă și alte sentimente care pot apărea.

11) Regula de aur a tuturor pozițiilor de yoga este de a realiza fiecare exercițiu încet, cu atenție și concentrare. Forța și încordarea trebuie evitate mereu. Mecanica trupului variază puțin de la individ la individ. Nu există competiție de yoga — nici cu alții, nici cu sine.

O dată ce ați completat programul fundamental de douăsprezece săptămîni, puteți continua să-l folosiți ca pe un ghid de exersare practică. Întoarceți-vă, pur și simplu, la început și repetați cursul, luînd în considerare flexibilitatea mai mare

și puterea de concentrare sporită. Astfel, cursul poate deveni ghidul vieții voastre.

Copacul (Vṛkṣāsana)



SĂPTĂMÎNA ÎNTÎI

Găsește un adăpost liniștit ca să practici yoga, ferit de vînt, netulburat și curat, eliberat de mizerie, de focuri mocnite și de urțenie ; acolo unde susurul apei și frumusețea locului înlesnesc gîndul și contemplarea.

— ŚVETĀŚVATARA UPANIȘADE —

Deși s-ar putea să nu fie la îndemîna oricui să urmeze sfatul uneia dintre cele mai vechi scrieri yoga, el ilustrează ideea generală că împrejurimile armonioase și senine sînt binevenite. Așezați-vă pe covoraș cu picioarele încrucișate și adunați-vă gîndurile o clipă. Amintiți-vă că yoga înseamnă unire — o legătură armonioasă, liniștită, cu întreaga creație.

Încălzirea

Înainte de-a începe, este foarte important să eliberați tensiunea acumulată în diversele părți ale corpului. Întinderea mușchilor și slăbirea încheieturilor vă va introduce ușor în program, armonizându-vă cu propriul trup. Acesta devine pregătit pentru exerciții și veți obține rezultate maxime din fiecare poziție realizată. Nu fiți tentat să treceți peste această pregătire.

Rotirea gâtului

Stați în poziție verticală. Relaxați-vă umerii. Aplecați-vă bărbia înainte și rotiți-vă capul foarte lent de-a lungul părții superioare a pieptului, pînă cînd, în cele din urmă, urechea dreaptă atinge umărul drept. După o scurtă pauză, lăsați capul în jos, lent și rotiți-l de-a lungul părții de sus a pieptului pînă cînd urechea stîngă se află deasupra umărului stîng. Repetați de două-trei ori. (Încercați să nu întoarceți fața în timp ce rotiți capul.)

Rotirea umerilor și a brațelor

Întindeți brațele lateral imaginîndu-vă că vă

aflați între doi pereți pe care încercați să-i despărțiți. Repetați de trei ori. Țineți brațele la nivelul umerilor, apoi rotiți umerii înainte. Continuați cîteva secunde. Rotiți umerii înapoi. Repetați de trei ori. Lăsați ambele brațe în jos ușor și relaxați-vă. Observați senzația pe care o produc aceste mișcări în trup.

O ușoară mișcare de Hula¹

Stați în picioare, cu mîinile pe șolduri. Rotiți-vă ușor șoldurile în sensul acelor de ceasornic într-o mișcare circulară de trei-cinci ori. Repetați mișcarea în cealaltă direcție.

Respirația purificatoare

Stați cu picioarele depărtate. Inspirați profund ridicîndu-vă brațele întinse deasupra capului. Aplecați-vă pînă la brîu și lăsați brațele să cadă înainte între picioare, expirînd cu gura deschisă. Repetați de trei ori.

Atenție : Evitați acest exercițiu dacă aveți probleme cu spatele sau suferiți de hipertensiune.

1 Hula — dans al femeilor din Hawaii (n.trad.)

Exercițiul gleznelor

Așezați-vă și întindeți picioarele. Îndoind piciorul drept astfel încât să ajungeți, fără greutate, la talpă, apucați glezna dreaptă cu mîna dreaptă și degetele piciorului cu cea stîngă. Rotiți ușor laba în sensul acelor de ceasornic de trei pînă la cinci ori. Repetați mișcarea în sens contrar. Apucați glezna cu ambele mîini și scuturați-o. Repetați tot exercițiul cu piciorul stîng.

Întinderea picioarelor

Stați jos, cu ambele picioare întinse înainte. Îndoți piciorul drept și apucați degetele sau glezna acestuia. Îndreptați piciorul ușor. Ridicați-l atît cît puteți fără efort. Țineți-l așa, concentrîndu-vă asupra mușchilor lui ; lăsați-i să se relaxeze. „Vorbiți-le“. Îndoți și relaxați puțin genunchiul și repetați de două ori. Schimbați picioarele și repetați exercițiul. Cînd ați terminat, „scuturați“ amîndouă picioarele, întindeți-vă și relaxați-vă.

Rotirea coloanei

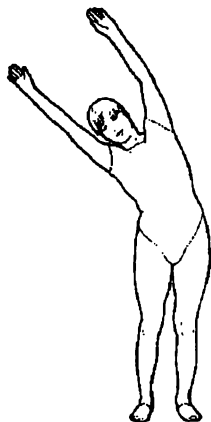
Stați la marginea covorașului, cu genunchii ridicați. Apucați-vă gleznele, rotunjiți-vă spatele și

rostogoliți-vă pe covoraș de cîteva ori, legănîndu-vă înainte și înapoi. (Cel mai important lucru în cazul acestui exercițiu este să folosiți un covoraș sau o pătură destul de groasă pentru a vă proteja coloana.) Evitați cu atenție smuciturile și feriți-vă să vă rostogoliți pe spate prea mult, pînă spre gît. Întindeți-vă și relaxați-vă complet. Observați efectele asupra trupului.

Atenție : Dacă suferiți cu spatele, trebuie să faceți cu grijă acest exercițiu.

Poziții

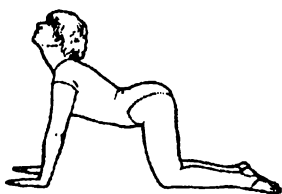
Poziția Copacului
mișcător
Urdhva Hasttāsana



Stați drept, cu picioarele ușor depărtate. Ridicați ambele brațe deasupra capului. Aplecați-vă de la brîu la dreapta, apoi la stînga, legănîndu-vă ușor încoace și încolo. Repetați de cinci pînă la zece ori.

Efect : Copacul mișcător conferă flexibilitate coloanei, conturează talia și înlătură constipația.

Pisica Bilikāsana



Stați în patru labe, cu mâinile în dreptul umerilor și genunchii la aceeași distanță ca și mâinile. Coatele trebuie să rămână drepte în timpul exercițiului. Expirați arcuindu-vă spatele în sus. Țineți-vă capul între brațe privindu-vă abdomenul. Rămâneți în poziția aceasta câteva secunde. Inspirați când vă adânciți spatele într-o poziție concavă. Ridicați-vă capul și priviți în sus. Rămâneți din nou așa. Repetați secvența de trei pînă la cinci ori, creînd o mișcare lentă, curgătoare între cele două poziții. Relaxați-vă și observați.

Efect : Pisica dă flexibilitate coloanei. Ajută poziției corpului, întărind spatele și regiunea pelviană. Vitalizează întregul corp.

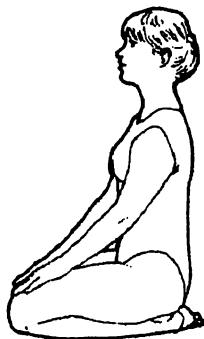
Fluturele Fatingāsana



Așezați-vă pe podea. Trageți ambele tălpi spre corp, lipindu-le. Cuprindeți picioarele cu mâinile și apăsați ușor genunchii spre podea, săltându-i încet. Repetați de trei pînă la cinci ori. Îndreptați-vă și scuturați-vă picioarele.

Efect : Fluturele sporește flexibilitatea picioarelor, a soldurilor și întărește coapsele.

Poziția Adamantină Vajrāsana



Stați pe călcîie cu genunchii împreunați și așezați-vă mâinile pe ei. Respirați lent și conștient. Ridicați-vă încet în genunchi, ținîndu-vă capul și spatele perfect drepte. Așezați-vă în aceeași poziție. Repetați de două ori.

Efect : Poziția Adamantină e utilă pentru genunchi și coapse. Deoarece combate somnolența este o poziție ce

poate fi practicăată după mese, pentru a ajuta digestia.

Relaxarea (Savasana)

Întindeți-vă pe covoraș, pe spate, cu corpul drept, călcîiele alăturate, degetele picioarelor depărtate și brațele de-a lungul trupului. Închideți ușor ochii și gura.

Concentrați-vă asupra respirației. Amintiți-vă că respirația și creierul sînt strîns legate. Controlînd-o pe cea dintîi și făcînd-o să fie foarte lentă, calmăm spiritul. Calmul spiritului este esențial pentru sănătate.

Relaxați acum fiecare membru al trupului. Începeți cu degetele picioarelor scuturîndu-le ușor ; apoi relaxați-le. Relaxați gleznele și partea de jos a picioarelor, genunchii... coapsele... șoldurile. Oriunde se află o încheietură, concentrați-vă pe relaxarea ei... membrele superioare și inferioare vor urma automat.

În același mod, eliberați tensiunea și încordarea din coloana vertebrală și spate. Relaxați-vă regiunea abdominală, apoi pieptul, astfel încît inima și

plămînii să profite. Acum umerii, permițînd relaxării să cuprindă brațele. Continuați pînă la frunte, ca să relaxați toată fața și pielea capului. Tot trupul e relaxat complet acum. Rămîneți astfel cel puțin cinci pînă la zece minute.

Încetiniți-vă și reglați-vă respirația, faceți-o să fie complet ritmică, fără nici un sunet. Apoi, lent, fără smucituri sau încordare, întoarceți-vă pe partea dreaptă. Îndoți brațul drept și așezați-l ca pe o pernă sub cap. Puneți călcîiele unul peste altul, corpul fiind fără nici un pic de tensiune. Rostogoliți-vă ușor pe spate. Ridicați picioarele puțin și relaxați-le din nou. Fiți atent să mențineți tot trupul drept și neîncordat. Întoarceți-vă acum pe partea stîngă și repetați procedeul. Rostogoliți-vă ușor pe spate. După ce inspirați profund, expirați lent și ridicați-vă calm.

Efect : Relaxarea care urmează exercițiilor e un proces în care în mușchii trupului nu e generată nici o tensiune activă. În timpul stării de relaxare profundă, încordarea mușchilor și a țesuturilor scade foarte mult, ceea ce duce la o sporită irigare cu sînge a acestora, oferindu-le substanțele nutritive

și oxigenul esențial pentru eliberarea energiei. Totodată, resturile sînt eliminate din sistem.

Se crede că senzația de oboseală de după exerciții se datorează acestor resturi acumulate. Eliminarea lor grabnică alungă oboseala. E esențial să încheiați fiecare ședință de asana yoga cu relaxare totală.



Disciplină și exersare

E recomandabil să practicați aceste poziții în mod regulat, de preferat în fiecare zi. În timpul săptămînii următoare, faceți efortul de a vă mișca și de a păși cu grație, relaxat, respingînd gîndurile cu privire la dispute, mînie sau dispreț. Amintiți-vă că sînteți o parte a Întregului, ca toți ceilalți.

SĂPTĂMÎNA A DOUA

Primele roade ale practicii yoga sînt : sănătate, pierderi puține, un ten luminos, o ușurință a trupului, o mireasmă plăcută, o voce dulce și lipsa lăcomiei...

— ŚVETĀŚVATARA UPANIȘADE —

Acest citat este încurajator. Desigur, nu ne putem aștepta la toate rezultatele de mai sus după o săptămîină de exersare. Totuși, chiar într-o perioadă atît de scurtă, mulți elevi noi vor fi dobîndit deja un sentiment tot mai puternic de bunăstare, prospețime și vitalitate. Acestea sînt rezultatele procesului de purificare care a fost declanșat.

Cei mai mulți oameni au deja o rutină simplă a igienei zilnice, constînd din îmbăiere, spălatul pe dinți și așa mai departe. Curățenia limbii s-ar putea adăuga grijii pentru gură. Ați observat că dimi-

neața limba poate fi acoperită de un strat gros cenușiu ? Acesta nu e decît un alt mod al corpului de a elimina toxinele și bacteriile dăunătoare ; totuși, dacă nu îndepărtați aceste depuneri, ele vor fi pur și simplu înghițite din nou cu mîncarea și băutura. Transformați, deci, curățarea limbii într-o parte a rutinei din fiecare dimineată. Puteți face asta „zgîriind“ ușor limba cu o linguriță întoarsă ce va îndepărta cea mai mare parte a depunerii. (Folosiți aceeași linguriță și păstrați-o împreună cu periuța de dinți.) Vă veți simți gura proaspătă și curată, apreciind gustul alimentelor nutritive.

Concentrarea asupra liniștii

Așezați-vă pe covoraș într-o poziție lejeră, cu picioarele încrucișate și mîinile pe genunchi. Căutați în memorie un eveniment care v-a adus multă liniște și seninătate. Aceasta poate fi o plimbare pe malul mării... sau poate cîteva clipe petrecute într-o pădure maiestuoasă... un răsărit în munți... un apus pe un lac limpede... orice lucru care readuce frumusețea liniștită și pacea momentului. Amintiți-vă senzația de pace fără să insistați

prea mult pe incidentul respectiv. Lăsați liniștea să vi se reverse în trup și minte, abandonați-vă întreaga ființă unei stări de seninătate.

Încălzirea

Legănarea tăietorului de lemn

Stați drept, cu picioarele depărtate cam șaizeci de centimetri. Inspirați ridicându-vă brațele drept deasupra capului. Aplecați-vă pe spate cît puteți. Opriți-vă. Expirați legănîndu-vă lent în față și în jos printre picioare. Inspirați... și repetați de două ori. Relaxați-vă și observați.

Atenție : Dacă aveți probleme cu spatele, trebuie să evitați acest exercițiu pînă cînd simțiți că spatele a început să devină mai flexibil și să se fortifice prin exerciții yoga regulate.

Exercițiul gleznelor

Vedeți săptămîna întîi.

Întinderea picioarelor

Vedeți săptămîna întîi.

Ridicări ale picioarelor

Întindeți-vă pe spate, cu brațele desfăcute la nivelul umerilor. Îndoii genunchiul stîng (pentru a preveni încordarea spatelui) cu talpa pe podea. Ridicați piciorul drept cît puteți, ținînd genunchiul perfect întins. Trageți degetele de la picioare spre corp. Rămîneți astfel trei-cinci secunde. Coborîți piciorul încet, expirînd. Repetați de două ori. Schimbați piciorul și repetați secvența. Ridicați apoi ambele picioare împreună ; rămîneți așa trei pînă la cinci secunde. Coborîți încet ambele picioare, expirînd. Țineți genunchii drepi tot timpul exercițiului. Acum relaxați-vă și observați-vă trupul.

Efect : Ridicările piciorului sînt deosebit de bune pentru întărirea mușchilor abdominali și a părții inferioare a spatelui.

Atenție : Dacă aveți probleme cu această parte a spatelui sau simțiți vreo încordare nepotrivită în această regiune, s-ar putea să doriți să îndoii genunchii ușor în timp ce ridicați și coborîți picioarele.

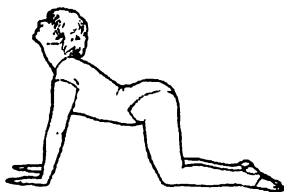
Rotirea coloanei

Vedeți săptămîna întîi.

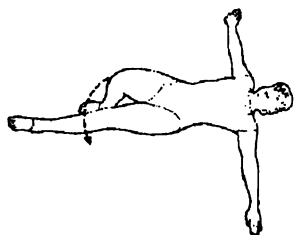
Poziții

Pisica

Vedeți săptămîna întîi.



Rotirea bazinului Ardha Vakrāsana



Așezați-vă pe spate, cu brațele întinse la nivelul umerilor. Îndoiți genunchiul drept așezîndu-i talpa în spatele genunchiului stîng. Întindeți piciorul drept în partea dreaptă. Aduceți-l apoi de-a curmezișul trupului, în partea stîngă, atingînd podeaua cu genunchiul. Readuceți genunchiul în poziția verticală. Îndreptați piciorul. Repetați și observați.

Efect : Rotirea bazinului sporește flexibilitatea coloanei vertebrale și a umerilor. E utilă pentru corecții minore ale coloanei, oferind trupului un echilibru al energiei.

Cobra Bhujangāsana



Întindeți-vă cu fața în jos. Așezați palmele pe podea sub umeri, cu degetele întoarse ușor spre interior. Ridicați lent fruntea, nasul, bărbia, toată partea de jos a trupului pînă la ombilic. Greutatea este suportată de ambele mîini, de bazin și de picioare. Țineți coatele îndoite ușor și nu lăsați umerii să se ridice spre urechi. Rămîneți

astfel zece secunde, concentrîndu-vă atenția asupra părții de jos a spatelui. Lăsați-vă foarte ușor trupul la podea, apoi bărbia, nasul și fruntea. Relaxați-vă și observați-vă trupul.

Efect : Poziție de primă importanță, Cobra sporește fluxul sanguin în organele abdominale, înlătură indigestia, constipația și balonarea, și are, de asemenea, o acțiune stimulantă asupra regiunii

vertebrale, astfel că întregul corp e revitalizat. Cobra previne și corectează deformările coloanei și e indispensabilă corectării unor disfuncționalități ale rinichilor, precum infecții repetate și formarea de calculi (pietre). E utilă și celor care suferă de o funcționare lentă a tiroidei, oferind totodată încredere.

Atenție : Trebuie practicăta foarte ușor ; evitați această asana dacă sînteți predispuși la hernie.

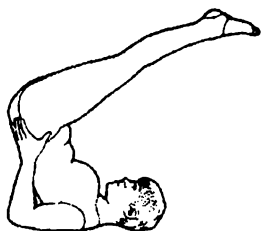
Poziția Copilului Vajrāsana Variation



Stați pe călcîie. Aplecați-vă lent înainte, permițînd frunții să atingă podeaua, cu brațele întinse lejer pe lîngă corp. Rămîneți așa și relaxați-vă atîta timp cît vă simțiți comod. Ridicați-vă lent, îndreptînd corpul, înălțînd umerii și, în cele din urmă, capul.

Efect : Relaxare. Poziția Copilului stimulează circulația sangvină periferică și cerebrală. E, de asemenea, utilă pentru toate organele abdominale, combate oboseala și cultivă umilința.

**Poziția Efectului
invers
Viparita Karani**

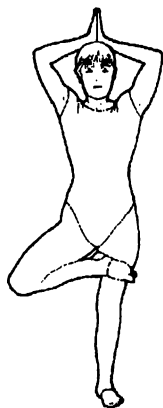


Întindeți-vă pe spate. Ridicați încet picioarele de la podea. Susținându-vă șoldurile cu amîndouă mîinile, aduceți lent picioarele deasupra capului. Îndreptați ambele picioare și rămîneți așa cît timp vă simțiți comod. Concentrați-vă asupra feței și gîtului. Coborîți foarte lent picioarele. Dacă e necesar, le puteți îndoi în timp ce le coborîți.

Efect : Reîntinerire. Poziția Efectului invers intensifică circulația sângvină în zona gîtului și a feței, constituind astfel un lifting natural al chipului. De asemenea, ea e profitabilă pentru plămîni și inimă. Poziția efectului invers poate fi folosită împotriva varicelor și hemoroizilor.

Atenție : Această postură, precum și alte poziții ale Efectului invers, trebuie evitate dacă suferiți de hipertensiune, hipertiroidie sau aveți probleme cu inima. Trebuie, de asemenea, evitată în timpul ciclului menstrual puternic.

Poziția Arborelui
Vṛkṣāsana



Stați în picioare, cu tălpile una lângă alta și brațele atârînd liber pe lângă trup. Concentrați-vă privirea asupra unui punct imaginar aflat drept în față. Ridicați piciorul drept, așezînd talpa în interiorul coapsei stîngi, cît mai sus posibil. Cînd v-ați echilibrat, ridicați ambele brațe simultan, împreunîndu-vă palmele

deasupra capului. Stați astfel treizeci de secunde. Coborîți ușor brațele. Destindeți piciorul de pe coapsă. Repetați exercițiul cu celălalt picior ; cînd ați terminat, relaxați-vă și observați-vă trupul.

Efect: Este un exercițiu de concentrare ce contribuie la menținerea echilibrului și stabilității trupului și spiritului.

Respirația completă

Întindeți-vă pe covoraș, cu fața în sus și brațele întinse lejer pe lângă corp. Închideți ușor gura și ochii. Observați cu atenție, cîteva clipe, fluxul și refluxul

răsuflării normale. Așezați-vă apoi mâinile în zona ombilicului.

Expirați lent, golindu-vă plămînii cît puteți mai mult. Nu vă forțați. Inspirați acum lent pe nas, împingînd abdomenul ușor în afară, dilatînd apoi cutia toracică și ridicînd în cele din urmă partea superioară a pieptului și umerii, în timp ce terminați de inspirat.

La sfîrșitul inspirației veți observa o ușoară re-tragere a abdomenului. Acesta este începutul expirației. În aceeași ordine, expirați pe nas, încordînd abdomenul, contractînd cutia toracică și, în sfîrșit, relaxînd umerii.

Inspirația și expirația pot urma una altele lin, ușor, ca un val. Hotărîți-vă singur ritmul.

Această tehnică poate necesita puțină exersare. Evitați orice încordare în respirație.

Relaxarea

Acum sînteți gata pentru relaxare. Rămîneți culcat pe podea și continuați să respirați lent și normal.

Concentrați-vă întreaga atenție asupra picioarelor, pentru o clipă. Acum relaxați-le. Simțiți cum

picioarele vă furnică și devin calde, greoaie. Concentrați-vă asupra gleznelor și relaxați-le... apoi pulpele... genunchii... coapsele, concentrându-vă atenția asupra fiecărei părți la rîndul ei, eliberînd-o și relaxînd-o. Acum vă veți simți ambele picioare calde, greoaie, confortabile.

În același mod concentrați-vă asupra feselor pentru o clipă... și gata. Îndreptați-vă atenția asupra coloanei vertebrale. Începînd cu cea mai joasă vertebră, concentrați-vă treptat și lent, urcînd de-a lungul coloanei, pînă la gît. Cînd vă destindeți și vă relaxați, observați că întregul spate se relaxează, că s-a eliberat de tensiune și că îl simțiți cald și confortabil.

Îndreptați-vă acum atenția spre abdomen, concentrîndu-vă mai ales asupra zonei ombilicale. În timp ce vă destindeți și vă relaxați, simțiți căldura și greutatea confortabilă a organelor interne. Îndreptați-vă atenția spre piept și, relaxîndu-vă, veți simți inima bătînd mai lent, plămîinii respirînd mai încet.

Concentrați-vă acum asupra gîtului și umerilor, și, în timp ce vă relaxați, veți simți cum dispare orice rămășiță de încordare din acestea, prin brațe, antebrațe, palme și degete... lăsîndu-vă

membrele superioare și umerii relaxați și destinși.

Concentrați-vă asupra gâtului. Înghițiți o dată sau de două ori. Îndreptați-vă atenția asupra feței, relaxați-vă pe rînd bărbia, obrazii, nasul, ochii, urechile, fruntea. O dată cu fruntea se relaxează și pielea capului.

Vă simțiți acum tot corpul cald, relaxat și greoi. Rămînînd mai mult timp astfel, s-ar putea să începeți să vă simțiți mai ușor, încercînd o plăcută senzație de plutire. Nu vă preocupați de gîndurile care v-ar putea veni. Rămîneți relaxat în liniște cel puțin cinci-zece minute.

Cînd vă reveniți din relaxare, dați trupului timp să se „trezească“. Mișcați-vă mai întîi mîinile și picioarele, respirați adînc o dată sau de două ori, ridicați brațele deasupra capului și întindeți-vă tot trupul cîteva clipe. Rostogoliți-vă apoi ușor într-o parte și în alta (precum în exercițiul de relaxare din săptămîna întîi) și, în cele din urmă, ridicați-vă în capul oaselor.

Disciplină și exersare

În timpul săptămîinii următoare, meditați asupra efectului concentrării, asupra alegerii obiectu-

lui acesteia și a intensității ei. Acordînd atenție oricărui gînd, îl ajutați să se împlinească. Un gînd negativ poate, de asemenea, să se împlinească și, în consecință, vă poate afecta. Fiți atent la gîndurile pe care le căutați și le cultivați. O asemenea cenzură poate deveni un sprijin inestimabil în exersarea stabilității afective.



SĂPTĂMÎNA A TREIA

Cele trei aspecte ale puterii trupului sînt : a obține, a păstra și a folosi energia vitală.

— DR. SVĀMI PŪRṆĀ —

Atît calitatea cît și cantitatea energiei vitale sînt determinate de aerul, apa și alimentele care intră în organism, ca și de eliberarea reziduurilor, de gînduri și emoții. Furia, gelozia sau ura creează efectiv substanțe otrăvitoare în fiecare celulă, în timp ce dragostea, bunătatea, compasiunea au efecte curative, paliative și regeneratoare asupra trupului. Ne construim singuri zi de zi, prin ceea ce mîncăm și bem, prin aerul pe care îl respirăm și prin procesele noastre mintale. Meditînd asupra acestora, putem învăța că în fiecare zi avem de ales între a construi și a distruge.

Pozițiile și exercițiile respiratorii din această săptămînă au fost selectate pentru a ajuta la eliminarea reziduurilor și la fortificarea trupului și minții.

Concentrarea asupra liniștii

Așezați-vă pe covoraș într-o poziție lejeră, cu picioarele încrucișate și mâinile odihnindu-se pe genunchi. Relaxați-vă rapid, închizînd ochii și calmîndu-vă mintea. Respirați ușor și natural. Amintiți-vă o experiență liniștită, senină. Lăsați pacea amintirii să vă invadeze trupul și spiritul, abandonîndu-vă întreaga ființă unei stări de seninătate.

Încălzirea

Ca în săptămîna a doua.

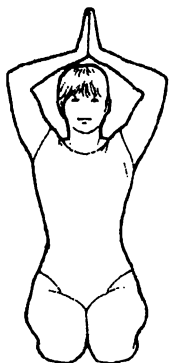
Poziții

Poziția Copacului
mișcător

Vedeți săptămîna întîi.



Poziția Muntelui Parvatāsana



Ședeți pe călcâie sau cu picioarele încrucișate, ținându-vă corpul foarte drept. Ridicați brațele deasupra capului, lipind palmele, și inspirați folosind tehnica respirației complete. Expirați în timp ce coborâți brațele pe genunchi. Repetați de două ori.

Efect : Ajută în cazul afecțiunilor respiratorii, sporind de asemenea hotărîrea și rezistența.

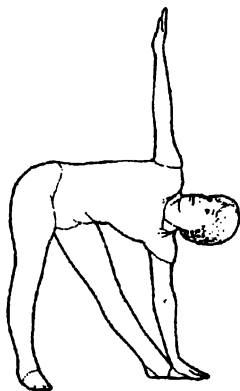
Poziția Șarpelui ridicat Nāgāsana



Stați așezat pe călcâie, cu genunchii împreunați și cu mâinile pe ei. Ridicați-vă lent, rămînînd îngenuncheat în timp ce înălțați brațele deasupra capului. Aplecați-vă înapoi ținînd corpul drept. Rămîneți astfel cît puteți.

Efect : Șarpele ridicat sporește rezistența și fortifică voința. Este o poziție excelentă pentru genunchii cu încheieturi slabe.

Poziția Triunghiului Trikonāsana



Stați drept, cu picioarele îndepărtate cam la nouăzeci de centimetri. Inspirați și ridicați brațele în lateral pînă la nivelul umerilor. Întoarceți piciorul stîng nouăzeci de grade spre stînga, iar pe cel drept patruzeci și cinci de grade tot spre stînga. Expirați și aplecați-vă de la brîu pentru a atinge piciorul stîng cu mîna stîngă. Cealaltă mînă

este ridicată în sus, formînd o linie dreaptă cu brațul stîng. Întoarceți fața spre mîna ridicată. Rămîneți astfel zece secunde. Inspirați și reveniți la poziția verticală. Întoarceți picioarele spre dreapta în același mod și repetați exercițiul pe partea dreaptă. Repetați de două ori pe fiecare parte, lent, blînd, cu atenție. Relaxați-vă și observați.

Efect : Triunghiul are un rol esențial în refacearea echilibrului nervos. Toxinele sînt eliminate și sînt prevenite coșurile și furunculele, precum și multe infecții. Rezultă o stare de sănătate generală ; triunghiul ajută, de asemenea, în cazul afecțiunilor pulmonare și al bolilor de spate precum lumbago și sciatică. Corpul devine ușor.

Poziția Lăcustei Śalabhāsana



Stînd întins cu fața în jos pe covoraș, așezați-vă capul pe frunte. Țineți brațele de-a lungul trupului și strîngeți pumnii. Inspirați și ridicați ambele picioare ținînd genunchii drepecți. Rămîneți astfel zece secunde. Expirați și coborîți lent picioarele. Relaxați-vă și repetați de două ori. Dacă acest exercițiu vi se

pare prea obositor, puteți ridica pe rînd cîte un picior pînă cînd veți reuși să le ridicați pe ambele fără efort.

Deși această indicație sugerează să ridicați picioarele inspirînd, unora le e mai ușor să realizeze această mișcare expirînd. Hotărîți singur ce preferați.

Efect: E o poziție utilă tuturor. Stimulează digestia, înlătură constipația și întreține rinichii. De asemenea, coloana și tot spatele sînt întărite.

Notă: Practicarea acestui exercițiu afectează țesuturile fine și vasele sangvine mici ale spatelui. Exact cum lăcustele au capacitatea specifică de a „sări în sus“, această asana sublimează multe din funcțiile „meschine“ ale trupului uman.

Atenție: Nu încercați Lăcusta dacă suferiți de hipertensiune arterială.

**Poziția de Eliberare a
vînturilor
Pavana Mukṭāsana**

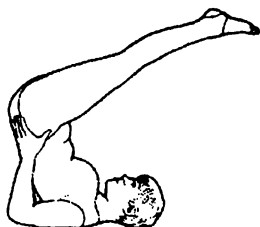


Întindeți-vă pe spate. Inspirați. Expirați și trageți genunchiul drept spre piept cu ambele mîini. Apropiați capul de genunchi și îndreptați corpul. Schimbați picioarele și repetați secvența de două ori. Relaxați-vă și observați.

Efect : Înlătură acumularea de gaze din intestine și îmbunătățește digestia. De asemenea, conferă ușurință trupului.

**Poziția Efectului
invers**

Vedeți săptămîna a doua.



Controlul respirației

Respirația purificatoare

Vedeți săptămîna întîi. De trei ori.

Respirația completă

Faceți de șapte ori ca în săptămîna a doua.

Respirația completă cu bărbia strînsă

După o inspirație completă, țineți-vă respirația zece secunde, în timp ce apăsați puternic bărbia în piept. Eliberați bărbia expirînd lent. Faceți acest exercițiu de trei ori.

Efect : Fortifică voința.

Relaxarea

Frica reprezintă una dintre senzațiile cele mai dăunătoare. Produce stres, iar acesta, la rîndul lui, favorizează boala. Iată o metodă simplă și eficace de depășire a fricii. După ce v-ați relaxat treptat trupul, ca de obicei, atingeți-vă cu vîrfurile degetelor în mij-

locul pieptului, concentrându-vă asupra acelei zone. Frica va dispărea instantaneu.

Disciplină și exersare

„Sînteți ceea ce mîncăți“. Orice mîncăți sau beți se transformă într-o parte din voi. Orice vă intră în trup devine o componentă integrantă a acestuia, care vă influențează la toate nivelurile — fizic, psihic, mintal și spiritual. Alimente diferite, ale căror calități variază, produc reacții chimice diverse în corpul omenesc.

Aruncați o privire la ce vă oferă piața de azi. Alegem un anumit aliment pentru că arată atrăgător? Pentru că are gust bun? Luăm în considerare valoarea nutritivă sau dătătoare de sănătate a alimentului ales? Nu intenționăm să intrăm în detalii, aici, cu privire la ce să mîncăm și cînd — există nenumărate cărți pe această temă — ci doar să vă ajutați să deveniți conștient de obiceiurile culinare. Dezvoltîndu-vă capacitatea de a discerne între alimentele ce fortifică și întrețin corpul, și acele substanțe care poluează sistemul, grăbind procesul de îmbătrînire, puteți

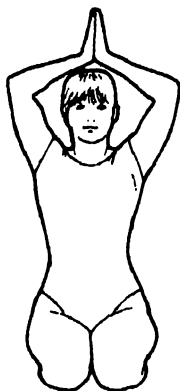
preveni crizele premature ale corpului. Cînd acesta este încărcat de impurități metabolice și mintea va fi afectată în egală măsură.

Alimente naturale pot fi procurate tot timpul anului. Ținînd minte că cele șapte elemente nutritive necesare sănătății sînt : proteinele, grăsimile, hidrocarburile, vitaminele, mineralele, vegetalele și apa, și dînd oarecare atenție alegerii alimentelor, putem obține mese nutritive, echilibrate și, în același timp, foarte gustoase. Învățînd să opuneți rezistență influențelor externe nesănătoase și nedorite, veți spori nu doar rezistența la boală și stres a corpului, dar, de asemenea, vă veți întări caracterul și voința. Sînteți, într-adevăr, ceea ce mîncăți.

În timpul săptămînii ce urmează, dați atenție obiceiurilor dietetice, notați lucrurile care vă plac și cele care vă displac. Cercetați dacă acestea susțin sănătatea și bunăstarea, curățenia interioară sau dacă nu cumva simțurile stăpînesc adesea asupra rațiunii.

Sugestie : Nu mîncăți cînd sînteți furios sau agitat. Veți hrăni doar sentimentul respectiv, iar mînia va crește.

Poziția Muntelui (Parvatāsana)



SĂPTĂMÎNA A PATRA

Cînd trupul se află într-un echilibru liniștit, respiră ritmic pe nări într-un flux și reflux calm al răsufării. Trăsura minții e purtată de cai sălbatici. Ei trebuie îmblînziți.

— ŚVETĀŚVATARA UPANIȘADE—

A fost deja menționată importanța vitală a respirației corecte. Întreaga voastră energie e influențată de modul cum respirați și la fel se întîmplă cu procesele intelectuale. Respirația și creierul sînt strîns legate și se influențează reciproc tot timpul. Observați cum neliniștea e însoțită de o respirație superficială, rapidă ; și după același semn, e posibil să calmați mintea agitată printr-o respirație conștient ritmică. Controlul respirației pune la îndemînă unul dintre cele mai eficace instrumente împotriva stresului și anxietății în exis-

tența de azi, plină de activități felurite.

Există numeroase tehnici specializate în sporirea capacității plămînilor și a inimii pentru a le face să nu obosească niciodată. Yoghinii sînt capabili să sporească volumul de oxigen inspirat și pot supraviețui eficace și plini de energie cu o cantitate de oxigen oricît de redusă. Astfel, ei pot trăi în zone unde aerul este rarefiat, ca de pildă, pe culmile Himalaiei, la șapte mii de metri deasupra nivelului mării. Datorită acestei capacități de control, ei își pot prelungi viața.

Nu e important să dovedești sau să crezi miracolul, dar asemenea exemple pot oferi o înțelegere a capacității respiratorii a omului sănătos. Tehnicile greșite de respirație și un aparat respirator subdezvoltat vor produce, în cele din urmă, îmbolnăviri.

Exercițiile acestei săptămîni au fost alese pentru a vă ajuta să vă dezvoltați și întăriți potențialul respiratoriu și pentru a ușura cazurile de congestie pulmonară, guturai cronic și chiar astm.

Concentrarea asupra liniștii

Relaxați-vă rapid și concentrați-vă asupra liniștii.

Încălzirea

Rotirea gâtului

Vedeți săptămîna întîi.

Rotirea umerilor

Vedeți săptămîna întîi.

Bandha triplă

Bandha reprezintă „bucle“ în care sînt contractate și întinse anumite zone ale corpului.

Vîslele : Așezați-vă pe covoraș, cu picioarele întinse în față. Imaginați-vă că vîsliți. Aplecați-vă înainte cu brațele întinse și expirați. Inspirați cînd trageți de vîsle și lăsați-vă pe spate. Împingeți-vă bărbia în piept, cu mușchii abdominali și anali contractați. Repetați mișcările înainte și înapoi cam de șapte ori.

Cazanul : Rămîneți în aceeași poziție, cu picioarele întinse în față. Închipuiți-vă că învîrțiți într-un cazan uriaș, mișcîndu-vă mîinile în cerc. Faceți șapte cercuri în fiecare direcție.

Clopotul : Stați jos, cu picioarele întinse în față.

Inspirați ridicînd brațele deasupra capului. Închi-puiți-vă că țineți cu ambele mîini o sfoară grea pentru a trage un clopot uriaș. Expirați și trageți în jos cu toată puterea. Repetați de șapte ori.

Practicarea exercițiilor de mai sus vă poate sti-mula considerabil nivelul energetic. Cazanul și clo-potul favorizează circulația în plămîni și inimă.

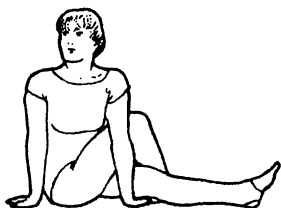
După aceste exerciții, relaxați-vă și odihniți-vă, observînd ce efect au asupra trupului.

Ridicări ale picioarelor

Vedeți săptămîna a doua.

Poziții

Răsucirea simplă Vākrāsana



Stați jos, cu picioarele întinse. Trageți piciorul drept spre corp. Așezați laba piciorului drept de-a curme-zișul celui stîng, pe podea, lîngă genunchi. Inspirați. Răsuciți-vă partea de sus a corpului spre dreapta, așe-zînd ambele mîini pe podea, în partea dreaptă a corpului. Priviți peste umărul drept și

expirați. Țineți-vă respirația cel puțin zece secunde. Inspirați în timp ce reveniți ușor din poziție și repetați pe partea opusă. Poziția e foarte ușoară și ușor de realizat.

Efect: Răsucirea simplă întărește întregul sistem nervos și contribuie la îndreptarea deformărilor coloanei. Încrucișarea curenților pozitivi și negativi (*ha* și *tha*) influențează echilibrul acestora și conferă o sănătate perfectă. Din punct de vedere psihologic, această poziție oferă echilibru, stabilitate și încredere în sine.

Vedeți săptămîna a doua.

Cobra



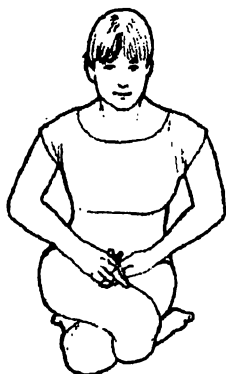
Capul la genunchi Māha Mudrā



Stați jos, cu piciorul drept întins. Îndoți-l pe cel stîng, așezîndu-i talpa sub coapsa dreaptă. Inspirați ridicînd ambele brațe. Expirați, coborînd încet tot trupul pentru a cuprinde piciorul drept cu amîndouă mîinile. Așezați-vă capul pe genunchiul drept. Repetați poziția foarte lent și apoi executați-o de două ori pe partea cealaltă. Aveți grijă să intrați și să ieșiți din această poziție cu atenție și foarte lin. Relaxați-vă și observați.

Efect : Poziția Capul la genunchi unifică în trup energiile solare și selenare, conferind echilibru, rezistență și imunitate. Sporește capacitatea plămînilor și îndepărtează mirosurile provenite de la secrețiile corporale. Sînt trezite instinctele superioare ale ființei umane.

Fața vacii
Gomukhāsana



Faza întâi : Așezați-vă pe podea, cu picioarele întinse înainte. Îndoțiți piciorul stîng așezîndu-i călcîiul în partea exterioară a șoldului drept. Ridicați piciorul drept peste stîngul, călcîiul drept atîngînd exteriorul șoldului stîng. Observați că poziția picioarelor seamănă cu forma coarnelor unei vaci sau ale unui taur.

Efecte : Curenții *ha* și *tha* se întretaie promovînd echilibrul trupului și un spirit calm, stabil. Această poziție întinde și conferă elasticitate nervului sciatic. Exersarea repetată calmează cazurile dureroase de sciatică.

Notă : Încercați Fața vacii doar dacă sînteți sănătos. S-ar putea să descoperiți că trebuie să perseverați în practica Yoga înainte să puteți efectua exercițiul acesta.



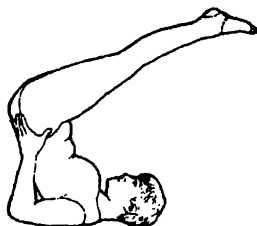
Faza a doua : Stînd așezat în poziția de mai sus, cu piciorul drept deasupra, ridicăți și aplecați brațul drept pentru a atinge mijlocul spatelui. Întindeți brațul stîng la spate, de la nivelul brîului și apucați degetele

mîinii drepte. Țineți capul și gîtul drepte. Rămîneți astfel cel puțin zece secunde. Repetați figura pe partea opusă, schimbînd poziția picioarelor pentru a-l așeza pe stîngul deasupra și pentru a ridica brațul stîng ca să atingă mijlocul spatelui.

Efect : Fața vacii stimulează dezvoltarea brațelor și a umerilor. Este foarte utilă în cazul bolilor de plămîni, mișcarea respiratorie a acestora fiind alternativ oprită și intensificată. Această asana purifică alveolele plămînilor.

Poziția Efectului
invers

Vedeți săptămîna a doua.



**Smochinul sacru
Asvattāsana**

Stați drept. Întindeți brațul stîng în sus, piciorul drept înapoi și brațul drept într-o parte. Opriți-vă. Des-tindeți-vă și repetați pe par-tea cealaltă.

Efect : Deși este atît de simplu de realizat, această poziție este deosebit de utilă. Înlesnește circulația pranei,

forța vitală, în întregul corp, aceasta ducînd la o absorbție sporită a oxigenului și la o mai bună eliminare a bioxidului de carbon. Smochinul sacru, sau smochinul indian, e considerat o specie superioară de copac, pentru că eliberează oxigen și în timpul nopții. Această poziție ridică nivelul energetic, ușurează afecțiunile respiratorii și eliberează căile respiratorii. Este, de asemenea, utilă în cazul alergiilor. Este excelentă în timpul sarcinii, îmbunătățind circulația sangvină la făt și ușurînd durerile nașterii.

Relaxarea și controlul respirației

Întindeți-vă și relaxați-vă ca de obicei. Cînd trupul

vi s-a relaxat în întregime, îndreptați-vă atenția asupra respirației. Începeți respirînd lent, regulat, profund. Expirați și imaginați-vă că eliminați toate otrăvurile și resturile metabolismului, împreună cu orice gînd sau idee negativă. Cînd inspirați, închi-puiți-vă plin de energie pură, tămăduitoare, închi-puiți-vă că sînteți revitalizat și renăscut.

Disciplină și exersare

O veche legendă povestește că, atunci cînd Creatorul a dăruit viață ființei umane, i-a dat și un anumit număr de respirații. O dată acestea epuizate, spiritul își va părăsi trupul.

Avînd în vedere toate acestea, gîndiți-vă la relația dintre respirația rapidă, superficială și neregulată, și emoțiile negative, comparînd-o cu infuzia binecuvîntată de energie care rezultă dintr-o respirație liniștită, egală.

Săptămîna următoare, faceți-vă timp să vă plimbați, inspirînd aer curat, mai ales dis-de-dimineață. Dacă locuiți la oraș, puteți folosi parcul sau puteți petrece o zi la țară. S-ar putea să nu aveți nici un smochin sacru prin preajmă, dar copacii, în general, eliberează oxigen și forță vitală, vă liniștesc privirea, vă luminează spiritul și sînt o delectare pentru suflet.

SĂPTĂMÎNA A CINCEA

Disciplina e esența practicii yoga — disciplina trupului și a spiritului.

— DR. SVĀMI PŪRNĀ —

Disciplina trupului, a spiritului și a emoțiilor este o condiție esențială a unei vieți bine integrate și împlinite. Lipsa autocontrolului creează anxietate, frică și stres. Puțină disciplină vă va aduce mai puține greutăți decît cele cauzate de dorință și absența autocontrolului. Disciplina vă poate ajuta să vă întăriți hotărîrea și voința, canalizîndu-vă astfel energiile într-o direcție pozitivă.

O minte antrenată și disciplinată devine un slujitor de încredere. Una condusă de dorință și dirijată de propriile-i impulsuri se transformă într-un stăpîn tiranic.

Concentrarea asupra liniștii

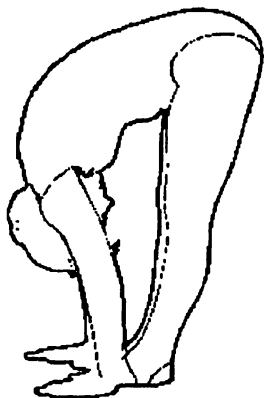
Relaxați-vă rapid și concentrați-vă asupra liniștii.

Încălzirea

Ca în săptămîna întîi.

Poziții

Aplecarea înainte (în
picioare)
Pādāhastāsana



Stați drept, cu picioarele ușor depărtate. Inspirați ridicîndu-vă brațele deasupra capului. Expirați lent, aplecîndu-vă în față de la șolduri, și așezați-vă mîinile pe podea, lîngă tălpi. Împingeți ușor capul spre genunchi. Rămîneți astfel cîteva secunde. Dacă vă este greu să atingeți podeaua, aplecați-vă cît puteți și apucați picioarele imediat sub pulpe. Îndreptați-vă foarte încet în timp ce inspirați din nou. Repetați o singură dată.

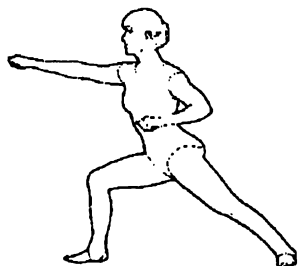
Efect : Aplecarea înainte e o poziție esențială ce revitalizează coloana, sistemul nervos și toate organele abdominale. Circulația sangvină sporită în zona creierului înlătură oboseala și conferă o mai bună putere de concentrare. Este, de asemenea, utilă urechii interioare, corectînd dereglările de echilibru și multe alte disfuncționalități latente din trup sînt eliminate. În plus, umerii sînt întăriți, talia se subțiază și începe procesul de pierdere în greutate.

Atenție : Nu vă forțați sau încordați dincolo de propriile limite. Evitați mereu smuciturile și hopurile.

Notă : Dacă suferiți de ulcer duodenal, hipertensiune sau hipotensiune, ar trebui să practicați următoarea formulă modificată a aplecării înainte :

Stați drept, cu picioarele ușor depărtare. Așezați-vă mîinile în jurul taliei, trăgînd umerii și coatele înainte. Inspirați și ridicați bărbia opt-zece centimetri. Expirați și aplecați-vă lent înainte, de la umeri, pînă cînd trupul este paralel cu podeaua. Nu vă aplecați mai mult înainte și țineți, tot timpul, bărbia ridicată. Rămîneți astfel cîteva clipe, apoi reveniți încet la poziția de pornire, inhalînd. Repetați o singură dată.

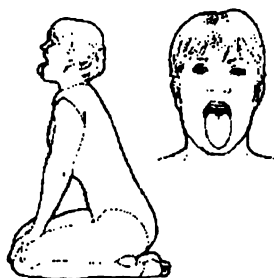
Eroul Virāsana



Stați drept, cu brațele pe lângă corp și picioarele depărtate la nouăzeci-o sută douăzeci de centimetri. Întoarceți-vă trupul și piciorul drept cam nouăzeci de grade spre dreapta. Îndoțiți genunchiul drept, întinzând piciorul stâng. Împingeți înainte brațul drept, iar pe cel stâng trageți-l în spate, formînd un unghi ascuțit la cot. Strîngeți pumnii. Stați astfel cel puțin zece secunde, respirînd normal. Reveniți la poziția de plecare și repetați îndoind piciorul stâng. Relaxați-vă și observați.

Efect: Această asana vă va întări picioarele, coapsele, genunchii și brațele, subțind talia. Eroul combate letargia și conferă curaj, neînfricare, tărie sufletească și putere.

Leul
Simhāsana



Îngenunchiați pe podea și lăsați-vă trupul în jos ca să șadă pe călcîie. Brațele sînt bine fixate cu palmele pe genunchi, degetele desfăcute. Inspirați. Deschideți gura cît de mult e posibil și scoateți limba cît puteți de mult, atingîndu-vă bărbia. Expirați puternic. Relaxați-vă. Repetați cel puțin de cinci ori.

Efect: Deși nu este una dintre cele mai grațioase poziții, această asana este inegalabilă în tratarea rapidă a unei dureri de gît, adesea în cîteva minute. Vocea devine clară, mirosul urît e eliminat, dinții și maxilarele sînt întărite, iar vederea e îmbunătățită. Practicată constant, ajută la vindecarea bîlbîielii. De asemenea, această asana generează curaj, dînd „puterea leului“, precum și o comportare, și reacții mai bine controlate.

Atenție : Evitați acest exercițiu dacă suferiți de afecțiuni cardiace sau de hipertensiune arterială.

Balansul degetelor Tolangūlāsana

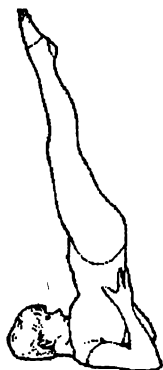


Întindeți-vă pe spate, cu brațele pe lângă trup și palmele întoarse în jos. Ridați-vă simultan picioarele și partea de sus a corpului, balansându-vă pe fese. Brațele sînt întinse în față, vîrfurile degetelor atingînd podeaua. Rămîneți astfel cîteva clipe și lăsați-vă apoi, ușor, corpul pe podea. Repetați de două ori. Relaxați-vă și observați.

Efect : Această asana e neprețuită pentru cei care vor să își sporească voința, rezistența și echilibrul. Nervozitatea e înlăturată. Această asana e utilă și cînd e frig, datorită faptului că trupul se încălzește.

Atenție : Fiți foarte atent cu acest exercițiu, mai cu seamă dacă aveți probleme cu partea inferioară a spatelui.

Lumînarea Sarvaṅgāsana



Întindeți-vă pe spate, cu brațele pe lângă trup. Ridicați încet picioarele de pe podea, înălțându-le în spate, deasupra capului. Continuați ridicându-vă șoldurile și corpul, susținându-vă șoldurile cu mâinile ca în poziția efectului invers. Când echilibrați și stați comod în această poziție, ridicați mai departe șoldurile, mișcându-vă

mâinile în susul spatelui pînă cînd tot corpul este în linie dreaptă sau aproape, cu picioarele îndreptate spre tavan. Bărbia este strîns lipită de piept, iar corpul vi se sprijină acum pe umeri, ceafă și brațe. Relaxați-vă în această poziție respirînd lent, folosindu-vă mușchii abdominali.

Cînd practicați pentru prima dată această poziție, rămîneți astfel doar cîteva secunde. Puteți mări treptat timpul în care stați în lumînare.

Efect : Inversarea ordinii gravitaționale în trup creează o regenerare a întregului sistem. Este o poziție extrem de utilă coloanei și organelor abdominale, avînd un efect purificator și tonifiant asu-

pra gîtlui, amigdalelor, ochilor și sinusurilor. Previne încărunțirea părului, îndepărtează mirosurile corporale și contracarează oboseala. Refacerea circulației venoase o face de neprețuit pentru cei care suferă de varice și hemoroizi.

Atenție : Nu încercați această asana dacă suferiți de inimă, hipertiroidism sau hipertensiune. Trebuie, de asemenea, evitată în timpul hemoragiilor menstruale puternice.

Peștele Matsyāsana



Așezați-vă pe spate, cu ambele picioare întinse și tălpile alăturate. Ridicați-vă partea dinainte a trupului și sprijiniți-vă pe coate. Arcuiți-vă spatele și aplecați-vă capul înapoi pînă cînd atingeți podeaua cu creștetul. Rămîneți așa cîteva clipe. Pentru a reveni din această poziție înălțați capul coborînd ușor trupul la podea. Fiți atent să nu vă forțați sau încordați gîtul. Repetați o dată sau de două ori. Relaxați-vă și observați ce simțiți în trup.

Efect : Peștele este foarte util ochilor, tiroidei, gâtului și plămînilor, fiind, de asemenea, de folos în cazul răcelilor și afecțiunilor pulmonare. Partea superioară a coloanei este întărită.

Întinderea gâtului din poziția Peștele constituie contrabalansarea naturală de după presiunea extremă asupra acestuia din poziția Lumînare.

Controlul respirației

Respirația completă

Așezați-vă pe covoraș, cu picioarele încrucișate și spatele drept. Respirați ritmic pe nas, cum s-a explicat în săptămîna a doua. Continuați cam trei minute, relaxîndu-vă și lăsînd respirația să curgă normal. Evitați orice fel de încordare sau tensiune.

Barba strînsă

(Jálandhara Bandha)

Rămîneți cu picioarele încrucișate. Expirați complet, apoi inspirați profund, fără să vă încordați. Țineți-vă acum respirația, împingînd puternic bărbia în piept pentru cîteva clipe.

Efect : Bărbia strînsă sporește voința.

Relaxarea

Relaxați-vă trupul ca în prima săptămînă și a doua. Cînd sînteți total relaxat, repetați în minte o afirmație care să vă ajute să vă întăriți voința, hotărîrea, perseverența sau orice altă calitate pe care simțiți că ar trebui să v-o dezvoltați. Iată cîteva exemple :

„Randamentul meu se îmbunătățește zilnic.“

„Lucrez consecvent și cu entuziasm.“

„Realizez ceea ce mi-am propus.“

„Voința mea se întărește zilnic.“

„Perseverez în îndeplinirea datoriei, indiferent de dificultăți.“

„Trupul îmi este puternic, spiritul îmi este ferm.“

Dacă preferați să vă alegeți propriile cuvinte, care să se potrivească situației voastre, asigurați-vă că propoziția este afirmativă : „Am... Fac... Pot...“ Este mult mai ușor acceptată de subconștient decît o propoziție negativă.

Disciplină și exersare

O practică simplă pentru obținerea stăpînirii simțurilor e controlul vorbirii. Se irosește mult

timp și energie în conversațiile banale — chiar mai mult cu bîrfele răutăcioase și insultele verbale. Bîrfa poate fi una dintre cele mai distructive otrăvuri mintale și afective, făcînd rău atît autorului ei, cît și victimei.

Energia vorbirii poate fi înțelept folosită în conversații înălțătoare și pline de spirit, în cuvinte de alinare, încurajare și mărturisire, precum și în... tăcere. Dacă nu există un comentariu util și constructiv, de ce să vorbești ? S-a spus că e înțelept acela care știe că nu are nimic de zis și care nu poate fi convins s-o spună.

Săptămîna care urmează, observați-vă obiceiurile verbale. Sînt creatoare, plăcute și ferme ? Transmit vorbele dumneavoastră liniște, încredere, veselie, încurajare și ajutor ? Sau vorbirea vă este întruchiparea vagului, a manipulării, a agresiunii chiar ? Spuneți lucruri pe care mai tîrziu le regretați ? Meditați la înțelepciunea acestui străvechi proverb arab :

*„Binecuvîntat e cel ce spune o vorbă frumoasă,
De trei ori binecuvîntat — cel ce o repetă.”*

SĂPTĂMÎNA A ȘASEA

Cel cumpătat la mîncare, în mișcări, în fapte, în somn și în starea de veghe ajunge la Yoga — care înlătură slăbiciunea.

— BHAGAVAD GĪTĀ —

Săptămîna trecută am vorbit despre disciplină ca fiind esența practicii yoga. Totuși, chiar și cea mai fermă disciplină, împinsă la extrem, se poate denatura în fanatism și autotortură.

Observați un pendul. Remarcați modul în care se leagănă încolo și încioace față de linia de centru. Mișcarea pendulului oferă una dintre cele mai prețioase lecții ale vieții. Dacă împingeți pendulul într-o direcție, el va reveni la linia de bază, apoi se va legăna în direcția opusă într-o mișcare compensatorie. Întreaga viață are caracteristica unui pendul. Gîndurile, cuvintele și faptele hotărăsc intensitatea balansului ei și a mișcării compensatorii de întoar-

cere la polul opus.

Dacă lucrați peste măsură, veți obosi. Dacă le-neviți toată ziua, noaptea vă va găsi neliniștit și nemulțumit. Exagerarea în plăcerea de a mânca va fi urmată de durerile indigestiei — pentru a nu mai pomeni de greutate. Oamenii ale căror stări de spirit și emoții pendulează într-o bucurie și veselie extremă și cele mai profunde depresii sunt considerați „dezechilibrați“. Pendulul vieții e prea activ în ceea ce îi privește. Când echilibrul emoțional e deranjat, ia naștere o influență stresantă pentru întregul sistem. În loc să vă gândiți și să analizați calm, reacționați ; și datorită reacțiilor, pendulul e pus din nou în mișcare. Înainte de a vă înfuria, opriți-vă și gândiți-vă puțin. Străduiți-vă să vă controlați emoțiile, căci altfel ele vă vor domina. Viața va avea mereu suișuri și coborîșuri, culmi și văi. A trăi înțelept și mulțumit înseamnă a nivela puțin culmile și a umple puțin văile. Dacă marea bucurie nu vă copleșește, durerea și tristețea vă vor găsi la fel de stabil. Echilibrul reprezintă una dintre cele mai importante lecții ale practicii yoga.

În fiecare săptămână alegerea asanelor și a pranayamei este astfel echilibrată, încât să afecteze întregul trup. Programul acestei săptămîni a fost selectat cu atenție, așa încât realizarea fiecărei poziții vă va ajuta să vă stabiliți echilibrul energiilor psihice și să vă

îmbunătățiți capacitatea de a vă armoniza și echilibra gândurile, sentimentele și obiceiurile.

Concentrarea asupra liniștii

Relaxați-vă rapid și concentrați-vă asupra liniștii.

Încălzirea

Întinderea principală

Stați drept, cu picioarele apropiate. Inspirați, ridicându-vă brațele și întinzându-le cît puteți. Expirați și coborîți brațele. Repetați de cinci ori.

Copacul mișcător

Ca în săptămîna întîi.

Rotirea taliei

Tot în picioare, întindeți brațele la nivelul ume-rilor. Răsuciți-vă lent și ușor de la brîu spre dreapta, apoi spre stînga. Partea inferioară a trupului rămîne nemișcată. Respirați în ritmul mișcărilor. Repetați de cinci pînă la șapte ori în fiecare direcție.

Pisica

Ca în săptămîna întîi.

Ridicări ale picioarelor

Ca în săptămîna întîi.

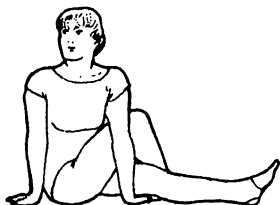
Ridicări ale picioarelor și plimbarea

Ridicați ambele picioare ca mai sus ; simulați, în aer, cam zece secunde, mișcarea acestora în timpul mersului, ținînd genunchii drepți și degetele picioarelor trase spre corp. Lăsați ușor picioarele în jos. Relaxați-vă și observați.

Poziții

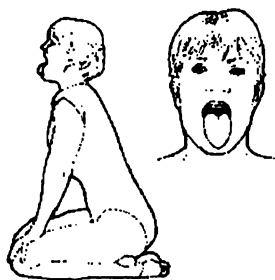
Răsucirea simplă

Ca în săptămîna a patra.

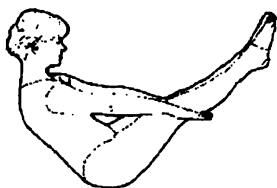


Ca în săptămîna a cincea.

Poziția leului



Barca în semilună Nāvāsana



Întindeți-vă pe spate, cu brațele lejer pe lîngă trup. Inspirați. În timp ce expirați, ridicați simultan picioarele și partea superioară a corpului, balansîndu-vă pe fese. Ridicați brațele și întindeți-le în față, orizontal, cu degetele îndreptate spre genunchi. (Dacă e nevoie, apucați genunchii cu mîinile). Mențineți poziția cîteva clipe. Coborîți lent trupul la podea. Repetați de cîteva ori. Relaxați-vă și observați.

Efect : Întregul trup este echilibrat și întărit, iar coloana este revitalizată. Centrul energetic din jurul ombilicului este corectat, înlăturînd problemele digestive și regenerînd toate organele abdominale. Nervozitatea dispare, iar trupul se încălzește.

Atenție : La fel ca în cazul poziției Balansul degetelor (din săptămîna a cincea), trebuie să abordați Barca în semilună cu precauție, dacă suferiți de afecțiuni ale părții inferioare a spatelui. Este indicat, ca înainte de a încerca această poziție, să vă întăriți spatele prin exerciții yoga regulate.

Balansoarul Dolāsana

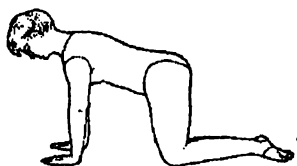


Stați culcat cu fața în jos și întindeți brațele deasupra capului. Inspirați și ridicați simultan brațele, partea superioară a corpului și picioarele. Rămîneți așa zece secunde. Expirați și relaxați-vă pe podea. Repetați de două ori. Relaxați-vă total și observați.

Efect : Tot trupul e revitalizat, iar ținuta lui este îmbunătățită. Este util pentru digestie și „slăbiciuni” abdominale. Ajută, de asemenea, plămînilor și cir-

culației. Întregul corp devine ușor și agil. Rezistența și voința sînt întărite.

Boul Vriṣabhāsana



Îngenuncheați cu ambele mîini pe podea. Respirați ușor și regulat. Întoarceți un minut tălpile spre dreapta, apoi spre stînga.

Efect: O poziție foarte ușoară pentru cei mai mulți, Boul creează un sentiment de bunăstare, calm și siguranță a spiritului, înlăturînd, de asemenea, balonarea. Cînd tălpile sînt întoarse spre dreapta, nara stîngă este eliberată, cea dreaptă fiind blocată cînd tălpile sînt întoarse spre stînga.

Plugul Halāsana



Întindeți-vă pe spate, cu brațele de o parte și de alta a corpului și cu palmele pe podea. Ridicați lent picioarele și corpul (precum în poziția Efectului invers, din săptămîna a doua). Țineți picioarele cît mai drept posibil.

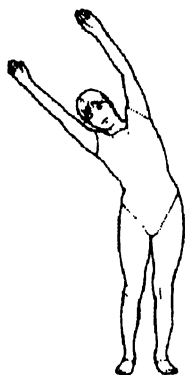
Susținându-vă spatele cu amîndouă mîinile, continuați să vă înălțați picioarele și trupul, peste și dincolo de cap, pînă cînd atingeți cu degetele picioarelor podeaua, în spatele capului. Dacă simțiți o încordare prea mare în spate, depărtați picioarele cînd efectuați pentru prima dată acest exercițiu. Doar cînd vă simțiți foarte bine în această poziție, renunțați la sprijinul spatelui, așezîndu-vă brațele întinse pe podea. Rămîneți doar zece secunde la început. După ce corpul vi se obișnuiește cu această poziție, puteți rămîne mai mult timp în ea. Îndreptați-vă foarte lent trupul pînă la poziția de plecare.

Efect : Excelent pentru întregul sistem nervos, Plugul îndepărtează imediat oboseala, apatia și extenuarea. Corectează deformările coloanei și ajută la regenerarea pieptului, plămînilor și a tuturor organelor abdominale. Este deosebit de folositor diabeticilor, datorită efectului de reglare a pancreasului și a glandelor endocrine.

Atenție : Nu practicați această asana dacă aveți hernie de disc.

Ca în săptămîna a doua.

Copacul



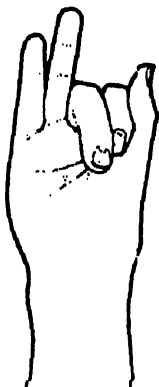
Controlul respirației

Respirația totală (Accelerată și încetinită)

Stați jos, cu spatele drept, ca de obicei, și respirați ritmic ca în săptămîna a doua. După aproximativ un minut, măriți foarte încet ritmul respirației, timp de numai cîteva clipe, apoi reduceți-l din nou, tot pentru cîteva clipe. Continuați cam două-trei minute.

Efect : Echilibru.

Respirația alternativă



Stați din nou jos, cu spaatele drept, cu coloana vertebrală întinsă și capul ridicat. Pentru a vă concentra, s-ar putea să simțiți nevoia de a închide ochii. Folosindu-vă mîna dreaptă pentru acest exercițiu, îndoiți arătătorul și mijlociul în palmă, lăsînd libere degetul mare, inelarul și degetul mic. Degetul mare va controla nara dreaptă, inelarul și cel mic — nara stîngă ; începeți după cum urmează :

Blocați nara dreaptă cu degetul mare și inspirați încet, adînc, pe nara stîngă.

Țineți-vă respirația doar trei secunde, nu mai mult.

Blocați nara stîngă cu degetul inelar și cel mic, și expirați prin nara dreaptă.

După o pauză normală, inspirați pe nara

dreaptă, nara stîngă fiind tot blocată.

Țineți-vă din nou respirația două trei secunde.

Blocați nara dreaptă și expirați pe nara stîngă.

Astfel se încheie un exercițiu. Începătorii ar trebui să se limiteze la trei exerciții. Numărul acestora poate crește pe măsură ce sistemul se îmbunătățește.

Efect : Echilibrul trupului și cumpătarea spiritului. Respirația alternativă purifică, de asemenea, nervii, relaxînd și înprospătînd.

Sfaturi pentru echilibru

Dacă pozițiile de echilibru au constituit o sursă de frustrare, ideile de mai jos vă pot ajuta să îndreptați această dificultate.

Mai întîi de toate, verificați-vă tehnica. De exemplu, cînd realizați poziția Arborelui, asigurați-vă că șoldurile se află la același nivel. Închipuiți-vă că piciorul de susținere „împinge” în podea.

Inspirați adînc cînd ridicați brațele deasupra capului și concentrați-vă privirea pe un punct aflat în linie dreaptă cu ochii. Respirația trebuie să fie

calmă și regulată. Nu forțați concentrarea, căci astfel trupul vă va deveni rigid, creînd noi dezechilibre.

De asemenea, se va dovedi frustrantă încercarea de a impune corpului echilibrul în timpul unei răsturnări emoționale ; de fapt, asta va spori dificultățile. Totuși, dacă puteți să vă recunoașteți emoțiile și limitele, puteți începe să le depășiți. Momentan, problema poate fi rezolvată rîzînd de propria stîngăcie sau de o cădere. Îngrijorarea, furia, agitația afectivă sînt adesea însoțite de un sentiment de apăsare și contractare în jurul ombilicului și în regiunea inimii. Rîsul din inimă oferă o destindere aproape instantanee, restabilind echilibrul.

Cei mai mulți ați trecut prin stări de boală, tristețe și alte tulburări, momente cînd, bizuindu-vă pe altcineva pentru o perioadă, vi s-a oferit sprijinul care v-a ajutat să vă regăsiți propriul echilibru — să vă puneți din nou pe picioare. Tot astfel, puteți folosi un punct de sprijin temporar pentru pozițiile de echilibru. Folosiți drept proptea un scaun, peretele sau orice alt lucru pe care îl puteți apuca pentru susținere. Simpla plăcere și satisfacție de a putea să realizați poziția va elimina o

mare parte a frustrării, oferind un și mai bun echilibru.

Desigur, nu puteți să vă bizuiți sau să vă sprijiniți mereu pe un perete, un scaun, un om, pe idei, instituții sau obiceiuri. Proptelele sînt unelte menite a vă ajuta să descoperiți propriul echilibru prin propria încredere în sine.

Relaxare și meditație

Grădina cu flori

Relaxați-vă treptat trupul. Respirați încet și ritmic. Calmați-vă mintea, lăsînd toate gîndurile să se îndepărteze ca norii pe cer. Cînd începeți să pătrundeți în liniștea propriei ființe, imaginați-vă o grădină frumoasă. Faceți-o să fie așa cum vreți.

Cînd intrați în grădină, observați că există un loc unde puteți lăsa toate poverile pe care le purtați... grijile... mînia... frustrările zilei... orice gînduri ce vă împiedică să fiți complet liber și fericit. Puneți-le în locul care vă este rezervat.

Priviți acum în jur și observați nenumăratele flori minunate. Găsiți una care vă atrage în mod

special și așezați-vă în fața ei. Priviți-o, atingeți-o, observați ce simțiți, inspirați-i mireasma. Cereți-i să vă ofere esența ei.

Lăsați acum propria esență să se întrepătrundă cu cea a florii... simțiți-vă ca și cum ați fi floarea. Observați cum începeți să simțiți că prindeți rădăcini în pământ, cum vîntul vă leagănă cu suflarea lui... observați căldura soarelui... Vă simțiți pielea precum petalele... lăsați-vă cuprins de parfumul florii.

Cînd soarele începe să apună, deveniți conștient de adierea serii, apariția stelelor, strălucirea lunii, nemișcarea tămăduitoare a nopții...

La apariția zorilor, simțiți roua pe petalele voastre și vă cufundați în nemișcarea totală a naturii...

Soarele răsare acum. Mulțumiți-i florii pentru că și-a împărțit esența cu voi. Cufundați-vă făptura în parfumul florii și în sentimentul de unicitate pe care l-ați trăit. Treptat, deveniți din nou conștient de propriul trup. Știți că puteți reveni oricînd la această comunicare cu floarea.

Deveniți conștient de respirația și de trupul întins liniștit ; începeți să vă mișcați încet degetele de la mîini și de la picioare. Întindeți brațele deasupra

trupului și încordați-vă rapid corpul. După aceea întorceți-vă pe partea dreaptă, apoi încet pe stînga, și reveniți pe spate. Cînd sînteți gata, deschiideți ochii.

Disciplină și exersare

Patanjali, un mare logician al vremurilor de demult, afirmă în tratatul lui asupra științei yoga, *Yoga Sutras*, că „...meditația constituie fluxul neîntrerupt al gândului către obiectul concentrării.” Cu alte cuvinte, orice vă preocupă sau orice lucru la care vă gândiți cu atenție, asupra căruia vă concentrați, se transformă într-o parte din voi ajungînd astfel să-l cunoașteți. Aceasta este legea.

A gândi este o responsabilitate serioasă. Folosind conștient acest proces, țineți minte că voi hotărîți alegerea obiectului concentrării și al meditației ce îi va urma. Nu e înțelept să subestimați riscul pe care îl prezintă gândurile întîmplătoare, obsedante.

E puțin probabil ca un flux al gândurilor îndreptat constant către urîtenie, violență, crimă sau incidente și obiecte ce dau naștere unor emoții

negative, precum mînia și invidia, să ofere seninătate și mulțumire. El va crea doar frică și slăbiciune. În schimb, dacă vă lăsați mintea să se preocupe de adevăr, frumos și bine, întregul sistem se va înnobila și se va însănătoși. Meditația asupra florii, pe care tocmai ați realizat-o, este un exemplu ilustrativ.

Săptămîna următoare ați putea dori să contemplați și alte minuni ale naturii... măreția unui stejar străvechi... puritatea zăpezii proaspăt căzute... splendoarea și seninătatea unui apus pe un lac liniștit. Lăsați imaginația să vă poarte într-o călătorie liniștită prin pădure sau pe ocean. Orice experiență sau situație care vă liniștește și vă înșeninează este binevenită. Cînd meditați asupra naturii, vă identificați cu esența ei și cu variatele-i înfățișări. De asemenea, percepeți echilibrul perfect și armonia ce predomină în natură, în ciuda eforturilor umanității de a tulbura acest echilibru.

Meditația constituie un excelent instrument pentru obținerea echilibrului și puterii de a face față dificultăților și ispitelor vieții. Ea vă poate transforma existența. Gîndiți-vă o clipă la relația dintre realizarea concentrată a asanelor, disciplina

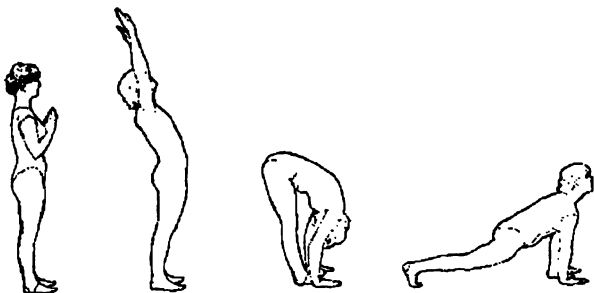
gîndului, meditație și propria dezvoltare. Meditați apoi singur, în locuri liniștite, calme. Meditați asupra dragostei, toleranței, iertării, puterii și răbdării. Meditați la perfectul echilibru din natură și la perfectul echilibru din propriul trup. Și, poate, într-o zi veți vrea să treceți dincolo de trup, dincolo de natură.

SĂPTĂMÎNA A ȘAPTEA

SURYA NAMASKAR : SALUTUL SOARELUI

O, Soare dătător de viață, vlăstar al Domnului creațiunii, paznic singuratic al cerurilor ! Împrăștie-ți lumina și retrage-ți strălucirea orbitoare ca să îți pot privi forma plină de căldură : Spiritul acela ascuns în adîncul tău este propriu-mi spirit profund.

— ISÔPANIȘADE —



1.

2.

3.

4.



5.



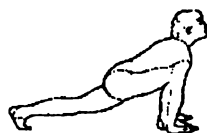
6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.

Forțele Naturii au fostenerate cu mult înainte de era tehnologică. Oamenii au simțit respect față de calitățile dătătoare de viață ale soarelui, lunii, copacilor, oceanelor, râurilor și ale altor elemente ale Naturii. În toate timpurile, popoarele au atribuit soarelui statutul de divinitate, căci planeta noastră nu ar putea supraviețui fără lumina și căldura lui. În conformitate cu miturile străvechilor adoratori ai Soarelui, tehnologia modernă nu numai că recunoaște importanța razelor solare, dar, avînd în vedere resursele, privește cu speranță și

respect spre un viitor dominat de resursele inepuizabile ale soarelui.

Chiar și acest gigantic corp ceresc își ia, la rîndul său, puterea din Marele Izvor Cosmic, la fel ca orice altă ființă. Sîntem cu toții raze individuale ale Izvorului, iar acesta strălucește liber în noi atunci cînd nu sîntem mărginiți de propriile bariere autoimpuse. Spiritul și trupul devenind mai ușoare, mai pure, mai subtile, trupul poate fi pătruns de energia care este primită, stocată și folosită în activități înălțătoare.

Concentrarea asupra liniștii

Relaxați-vă rapid și concentrați-vă asupra unui moment liniștit pe care l-ați trăit.

Încălzirea

Ca în săptămîna a șasea.

Poziții

Salutul Soarelui

Surya Namaskar, sau Salutul Soarelui, s-a născut dintr-o frumoasă combinație de asana, pra-

nayama, mudra (gesturi) și meditație contemplativă. Ca și soarele, el are douăsprezece componente. Cele douăsprezece poziții curg lin una dintr-alta, implică și afectează fiecare parte a corpului și a spiritului. Ideal ar fi să fie practicat în aer liber, în fiecare dimineață în zori, cu fața spre soarele care răsare.

Efect : Este influențată fiecare parte a trupului. Pieptul se lărgeste, brațele sînt înfrumusețate, problemele dermatologice sînt prevenite sau înlăturate. Stimulează digestia, înlesnește ușurarea bolilor abdominale, precum constipația și congestia, și micșorează burta. Practicarea lui conferă flexibilitate coloanei și taliei, și îndepărtează apatia. Avînd în vedere legătura cu atributele solare de lumină și strălucire, Salutul Soarelui reprezintă un antidepresiv natural.

Atenție : Nu este indicată practicarea Salutului Soarelui după a treia lună de sarcină, nici în cazul suferințelor de hipertensiune, hipotensiune sau hernie. De asemenea, dacă suferiți cu spatele, este indicat să le întăriți prin exerciții yoga regulate înainte să adăugați Salutul Soarelui în programul vostru.

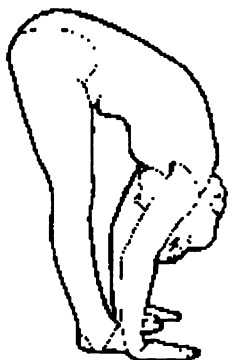
Pentru ca practicarea Salutului Soarelui să ofere cît mai multe roade, îndepliniți mișcările cu conștiinciozitate și însoțiți fiecare poziție de o respirație, după modelul de mai jos. Fiecare poziție trebuie menținută cîteva secunde.



1) Stați drept în picioare, cu tălpile apropiate, mâinile împreunate în fața pieptului într-o poziție de rugăciune.

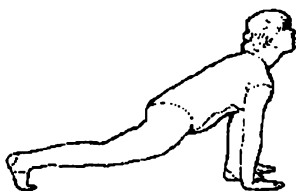
2) Inspirînd lent, întindeți brațele în sus și înapoi, încordînd fesele și aplecîndu-vă cît puteți pe spate.



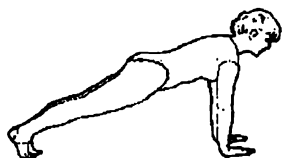


3) Aplecați-vă înainte și expirați, atingînd fruntea de genunchi (sau apropiînd-o cît mai mult) și așezînd mîinile întinse pe podea, înaintea picioarelor. Țineți amîndoi genunchii drepți.

4) În timp ce inspirați, așezați piciorul drept cît mai în spate posibil, cu degetele atingînd podeaua. Țineți palmele pe podea în aceeași poziție. Capul este ridicat.



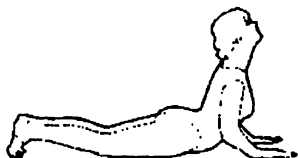
5) Expirînd, aduceți piciorul stîng înapoi pentru a ajunge lîngă cel drept. Mîinile și degetele picioarelor ating podeaua. Capul, spatele și picioarele formează o linie dreaptă.



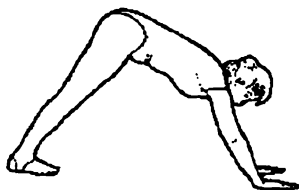
6) Ținîndu-vă respirația, întoarceți ușor spre interior mîinile și îndoiți brațele și genunchii astfel, încît degetele picioarelor, genunchii, pieptul, mîinile și fruntea să atingă podeaua.



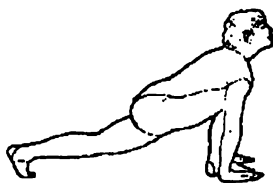
7) Inspirați și îndreptați brațele, îndoindu-le înapoi, partea inferioară a trupului rămânând pe podea.



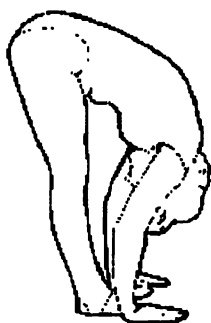
8) Expirați ridicând fețele de la podea. Mîinile și labele picioarelor rămîn întinse pe podea, trupul avînd forma unui „V” răsturnat.



9) Inspirați, aduceți laba piciorului drept înainte, cu genunchiul la piept, și ridicați-vă fața.



10) Ridicați laba piciorului stîng și aduceți-o la același nivel cu cea dreaptă. Ținînd picioarele drepte, atingeți cu fruntea genunchii.





11) Ridicați mîinile deasupra și după cap, inspirînd. Aplecați-vă pe spate, încordînd fesele.

12) În timp ce expirați, împreunați la piept mîinile, cu degetele îndreptate în sus, în poziția de rugăciune, privind drept înainte.



Salutul Soarelui trebuie făcut întotdeauna de două ori, începînd prin retragerea piciorului drept, apoi prin retragerea piciorului stîng. Două exerciții compun un ciclu. Realizați două cicluri și apoi întindeți-vă jos cîteva minute, pentru a observa și a gusta binefacerile acestui exercițiu, care are un important efect fortifiant, atît asupra trupului, cît și a spiritului, putînd fi realizat de unul singur, ca o „mini-rutină” completă.

Relaxarea

Îndepliniți-o treptat, ca în săptămîna întîi sau a doua.

Iată un frumos mantra pentru a saluta soarele :

OM NAMO SURYAYA

OM NAMO BHASKRAYA

OM NAMO DIVAYA

OM NAMO TEJAYA

OM NAMO PRKASHAYA

OM NANO SURYAYA

Recunosc soarele în mine însumi ; el e cauza, izvorul vieții mele. Este energia care curge prin mine.

OM NAMO BHASKRAYA

Este sprijinul care strălucește în fiecare celulă a trupului meu — energie vitală ce se revarsă prin mine, raze noi care strălucesc neîncetat.

OM NAMO DIVAYA

Este izvorul meu de hrană ; el creează o nouă viață în mine.

OM NAMO TEJAYA

Îmi dăruiește strălucire și vigoare.

OM NAMO PRKASHAYA

Mă luminează, mă umple de cunoaștere, alungă întunericul. Invoc soarele, izvorul vieții mele. Te voi așeza, pe tine, soare, în trupul meu, pentru ca acesta să funcționeze pe deplin, pînă la ultima celulă.

O mantra nu este o rugăciune sau un imn religios, ci o tehnică prin care vă puteți spori propria energie. Este o metodă de vindecare psihosomatică. Nu este important dacă înțelegeți sau nu termenii din sanscrită. Sunetele vor avea totuși efectul dorit. Anumite silabe „semințe“ au forța inerentă de a afecta nervii și glandele, iar aceste „semninte“ pot fi adînc sădite în suflet prin repe-

tiție, pentru a sprijini dezvoltarea. Mantra Yoga este o întreagă ramură yoga, bazată pe terapia sonoră.

Mantra soarelui poate fi rostită la apus sau la răsărit, sau puteți simți nevoia să o repetați în timpul salutului soarelui — după ce v-ați familiarizat deplin cu pozițiile. Sau o puteți repeta pe tăcute, în timpul relaxării.

SĂPTĂMÎNA A OPTA

Tot astfel precum soarele care privește lumea nu este atins de murdăria terestră, Spiritul ce se află în toate cele nu este atins de suferințele exterioare.

— KATHÔPANIŞADE —

Se spune că pentru aceia care vor să învețe cu adevărat, întreaga lume devine o universitate. Să ne gândim tot la soare. Ce se poate învăța de la acest corp ceresc imens și încins, ale cărui lumină și căldură de zi cu zi le considerăm ca pe un drept al nostru ?

Acest puternic rezervor de energie vitală își revarsă razele în mod constant și fără discriminare asupra tuturor, rămânând neafectat de splendoare sau de mizerie. Fiecare ființă omenească, microcosmos al acestui gigantic sistem energetic, posedă un plex solar pentru receptarea și distribuția energiei cosmice. Plexul solar este o rețea de nervi și

vase sangvine aflată între coaste și abdomen. Se spune că pe aici pătrunde în trup energia, fie ea cosmică, sau de orice alt fel. Adesea, mare parte din această energie este irosită prin activități fizice și mintale neimportante, gânduri negative și discuții fără rost. Pierderea sau irosirea energiei epuizează „centrala electronică“, dând naștere bolii și nefericirii. Pe de altă parte, energia care este reținută, stocată și înțelept dirijată va aduce cu sine sănătate fizică, precum și o bună dezvoltare din punct de vedere mintal, psihologic și spiritual. Folosirea sistematică și economică a energiei constituie un secret al yoghinilor.

Dacă nivelul vostru energetic este scăzut, programul acestei săptămîni vă poate ajuta să corectați această deficiență. Totuși, țineți minte că și tipurile de alimente pe care le consumați joacă un rol important în ceea ce privește nivelul energetic. Alimentele proaspete și naturale conțin mult mai multă prana decît felurile în care gătitul a distrus mult din energia vitală.

Concentrarea asupra liniștii

Relaxați-vă rapid și concentrați-vă pe pacea interioară.

Încălzirea

Pisica

Ca în săptămîna întîi.

Ridicări ale picioarelor

Ca în săptămîna întîi.

Întinderea picioarelor

Ca în săptămîna întîi.

Exercițiul gleznelor

Ca în săptămîna întîi.

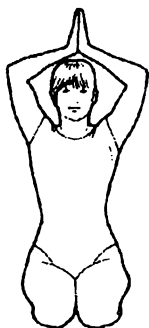
Mlădierea genunchilor

Așezați-vă pe covoraș, cu picioarele întinse în față. Îndoțiți genunchiul drept, așezînd laba piciorului drept pe coapsa stîngă, cît mai aproape de vîntre. Împingeți genunchiul ușor spre podea, de zece-cincisprezece ori, folosind vîrfurile degetelor. Repetați acest exercițiu cu piciorul stîng. Fiți blînd cu voi înșivă. Nu vă forțați sub nici un motiv. Genunchii sînt adesea înțepeniți și este nevoie de timp și exercițiu pentru a elibera aceste încheieturi.

Poziții

Ca în săptămîna a treia.

Muntele



Lebăda Haṇsāsana



Îngenuncheați, cu amîndouă mîinile pe podea, genunchii depărtați cam treizeci de centimetri unul de altul și palmele ușor îndreptate spre interior. Inspirați. În timp ce expirați, îndoiiți coatele și coborîți bărbia pînă la podea. Inspirați și mișcați trupul înainte, într-o mișcare de alunecare, ținînd bărbia aproape

de podea. Expirați sau „alunecați“ înapoi în poziția de plecare, ținîndu-vă bărbia tot aproape de podea. Repetați de două ori.

Efect : Lebăda este o asana deosebit de eficace pentru întărirea pieptului, a umerilor și a încheieturilor mâinilor, adesea neglijate. Afectează puternic plexul solar și centrul energetic al inimii. Lebăda ajută concentrării, conferă hotărâre, grație și forță de a depăși obstacolele.

Aplecarea înainte Paschimottānāsana



Ridicarea și întinderile picioarelor pe care le-ați efectuat în timpul încălzirii sînt considerate pregătiri esențiale pentru această asana.

Stați jos, cu picioarele întinse în față și genunchii foarte dreپți. Inspirați și întindeți brațele deasupra capului. Expirați foarte lent și aplecați-vă ușor înainte de la șolduri (nu de la brîu) pentru a apuca degetele picioarelor. Dacă vi se pare dificil la început, apucați gleznele, gambele sau genunchii.

Este important ca picioarele să vă rămînă foarte drepte. Continuați să vă aplecați înainte și în jos, încercînd să atingeți genunchii cu capul. Rămîneți astfel cel puțin zece secunde și dați

atenție respirației. Destindeți-vă și îndreptați-vă foarte încet coloana vertebrală, revenind la poziția șezîndă. Repetați de două ori.

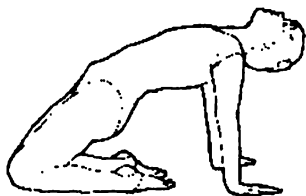
Notă : Realizarea perfectă a acestei asane poate necesita o practică sîrguincioasă. Practica vă va ajuta, de asemenea, să vă dezvoltați răbdarea. Nu vă forțați niciodată corpul, nu îl zdruncinați sau smuciți. Lăsați-l mai degrabă să alunece și să se relaxeze în această poziție.

Efect : Pîna acum cîteva zeci de ani, această aplecare înainte era considerată un secret al yoghinilor, nefiind niciodată efectuată în public. Se spune că yoghinii își pot prelungi viața la nesfîrșit, datorită acestei poziții și controlului său inerent asupra forței vitale pranice.

Aceasta ar putea să vă extindă aspirațiile de yoghin, dar am menționat deja relația strînsă dintre ritmul respirației și durata vieții omenești. În timpul acestui exercițiu, corpul are nevoie de mai puțin oxigen, iar ritmul respiratoriu este încetinit, în medie cu aproape cincizeci la sută la un om obișnuit. Atît respirația lentă, cît și presiunea constantă exercitată asupra plexului solar vor reda echilibrul în cazul unei stări de spirit exagerate sau supraexcitate.

Printre alte calități se numără vitalizarea și o mai mare suplețe a coloanei, ușurarea unor afecțiuni precum lumbago și sciatica. Coapsele și fesele mari se micșorează. Este stimulată circulația sangvină în tot trupul, sînt regenerate organele abdominale, îmbunătățindu-se astfel digestia. Este, de asemenea, utilă în cazul bolilor de piele, îndepărtînd totodată și mirosurile corporale.

Întinderea bazinului Suptā Vājrasana



Îngenuncheați pe podea și lăsați-vă în jos trupul, așezîndu-l pe călcîie în poziția Adamantină, ca în săptămîna întîi. Așezați-vă ambele mîini în spate și degetele îndreptate în afară. Ridicați lent regiunea pelviană și trupul într-un arc frumos, privind în sus și ținîndu-vă șezutul pe călcîie.

Rămîneți așa zece secunde. Reveniți în poziția Adamantină. Repetați de două ori. Relaxați-vă și observați efectul avut asupra corpului.

Efect: Întinderea bazinului este deosebit de utilă pentru poziția corpului și pentru destinderea

acestuia. Toate încheieturile principale profită de ea. Este, de asemenea, excelentă pentru afecțiunile respiratorii și reprezintă un exercițiu stimulator de bază.

Notă : Uneori, este posibil ca după aplecări înainte și înapoi să simțiți un ușor disconfort în regiunea inferioară a spatelui. Acesta poate fi lesne înlăturat întinzându-vă pe o parte, cu capul culcat pe brațul îndoit, și ridicând partea de sus a piciorului pentru câteva clipe. Întoarceți-vă pe partea opusă și repetați.

Testoasa Kūrmāsana

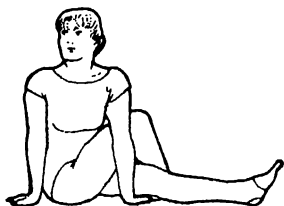


Îngenuncheați din nou în poziția Adamantină. Îndoiți genunchii și așezați coatele în zona ombilicală cu pumnii strânși. Aplecați-vă înainte pentru a vă sprijini fața pe genunchi, apăsând zona ombilicală cu coatele. Rămâneți așa zece-douăzeci de secunde, destindeți-vă și reveniți în poziția Adamantină. Repetați de două ori. Relaxați-vă și observați-vă trupul.

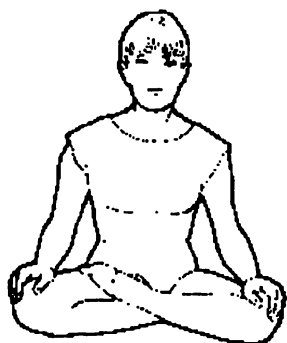
Efect : Țestoasa este o asana foarte simplă care generează căldură și sporește metabolismul. Ridică nivelul energetic prin activarea „învăpăiatului soare chakra” — roata energiei, aflată în regiunea ombilicală. Această poziție are un puternic efect regenerator asupra ficatului, pancreasului și a glandelor suprarenale. Înlesnește concentrarea și autoanaliza. Asemenea țestoasei care se retrage în carapacea sa, această asana oferă oamenilor posibilitatea de a se autodetașa de condițiile exterioare nesănătoase și negative, precum și de asociații mintale și senzuale nedorite.

Răsucirea simplă

Ca în săptămîna a patra.



Semilotusul Ardha Padmāsana



Exercițiile de mlădiere a genunchiului din rutina de încălzire constituie o condiție pregătitoare esențială a acestei poziții. Stați jos pe podea, cu picioarele întinse. Îndoțiți genunchiul drept și așezați laba piciorului pe vintre, genunchiul rămânând pe podea. Îndoțiți și genunchiul stîng așezînd ușor laba

piciorului pe coapsa dreaptă, cît mai aproape de șold. Îndreptați-vă spatele astfel ca trupul, gîtul și capul să alcătuiască o linie dreaptă.

Mîinile pot fi așezate în una din următoarele poziții :

1) în poală, una în alta, cu palmele în sus. Veți observa că vă simțiți trupul mai ușor.

2) pe genunchi, cu palmele în jos, degetul mare și arătătorul fiind împreunate în Lotus Mudra (gestul lotus). Veți observa că vă simțiți trupul mai greu.

Închideți ochii și relaxați-vă în această poziție atîta timp cît puteți. Destindeți-vă și scuturați ușor

picioarele. Îndeplinind acest exercițiu pe partea opusă, vă veți da seama în curînd pe care parte vă este mai ușor să îl realizați. Descoperiți acest lucru și exersați regulat pe acea parte.

Efect : Dacă ați depășit disconfortul inițial din zona genunchilor, Semilotusul poate fi o poziție foarte comodă și reconfortantă. Poziția trupului este îmbunătățită, sistemul digestiv și reproductiv sînt întărite, iar disciplina mintală și concentrarea sînt, de asemenea, ameliorate.

Controlul respirației

Respirația completă

De șapte ori.

Foalele — Bhastrika

Această pranayama constituie o excepție față de ritmul blînd, lin, realizat de obicei în exercițiile de control al respirației. Bhastrika înseamnă literal „foale” — instrumentul folosit de fierar pentru a sufla în foc. În mod similar, în cadrul exercițiului Foalele respirația sporește căldura trupului, sti-

mulînd fierbintele soare *chakra* și reîncărcînd astfel toate sistemele trupului. Este un exercițiu profund purificator și fortifiant, care trebuie executat doar de un corp sănătos.

Stați drept, cu picioarele depărtate cam treizeci de centimetri. Îndoți ușor genunchii și puneți mîinile pe coapse. Începeți să respirați foarte lent, aproape imperceptibil, pe nas — inspirați-expirați. Sporiți treptat și ușor atît ritmul, cît și profunzimea respirației, pînă cînd respirația se precipită înăuntru și în afară, adînc și rapid. Cînd obosiți, opriți-vă. Întindeți-vă imediat în poziția de relaxare (*savasana*). Este momentul cel mai sensibil al exercițiului, punctul în care procesul mintal își poate schimba sensul.

Efect : Realizarea Foalelor aduce o binecuvîntare în plus celor care luptă împotriva gîndurilor nedorite ; în prezența acestui foc, un gînd vechi poate fi „ars” pentru a fi înlocuit de unul nou, sănătos. Hotărîți-vă asupra alegerii acestui nou gînd la începutul exercițiului.

Atenție : Nu încercați niciodată Foalele dacă suferiți de boli de inimă sau cu tensiunea.

Relaxarea

Este minunat să vă relaxați imediat și total după exercițiul de mai sus, încorporînd imaginea lumînării, așa cum este descrisă mai jos.

Disciplină și exersare

Ființele umane au capacitatea de a fi aidoma soarelui și de a reflecta lumina cosmică în toate faptele și acțiunile lor. Totuși, în general, noi avem preferințe — ne plac anumite lucruri, idei, locuri și ne displac altele ; susținem o anumită persoană, respingînd pe o alta. Din nefericire, acest soi de discriminare sporește iluzia individualizării care este contrară dezvoltării.

Iată o tehnică simplă pentru a radia lumină și dragoste în jur :

Imaginea lumînării

Așezați în fața dumneavoastră o lumînare aprinsă și concentrați-vă asupra flăcării ei cîtva timp. Relaxați-vă trupul, respirați regulat și priviți constant la flacără... După cîteva minute, închideți ochii și imaginați-vă flacăra și aura ei în mijlocul

pieptului, strălucirea ei revărsându-se dincolo de limitele trupului...

O dată ce reușiți să vizualizați flacăra, fără ca lumînarea să se afle cu adevărat în fața voastră, o puteți încorpora, proiectându-i lumina, în timp ce vă aflați într-o stare de profundă relaxare.

Efect : Prin exercițiu, vă puteți dezvolta această capacitate de a „străluci“, avînd un efect tămăduitor și reconfortant asupra celor din jurul vostru, influențînd, cu energia pozitivă proprie, mediul.

Simțiți vreodată impulsul de a schimba lumea, fără să știți cum s-o faceți ? Devenind această flăcără, acest cîmp de energie constant pozitivă, veți face cel mai mare serviciu lumii, familiei, prietenilor și vouă înșivă.

SĂPTĂMÎNA A NOUA

Cînd omul va deveni statornic în a nu face rău altora, atunci toate făpturile vor înceta să simtă ura în prezența sa.

— YOGA SŪTRAS —

Patanjali exprimă prin acest aforism principiul non-violenței, al *ahinsei*. Aceasta constituie esența practicii yoga, a unirii, a integrării, a conștiinței că totul este unu. Ahinsa ne cere să trăim astfel, încît nici o altă creatură să nu fie vătămată de gîndurile, vorbele sau faptele noastre. Afirmatia lui Patanjali vorbește despre energie, despre vibrația înaltă a inocenței pure, percepută imediat și instinctiv de toate ființele.

Sensul și extinderea răului cauzat de acțiunile noastre plantelor, animalelor și semenilor noștri

sînt, din păcate, evidente peste tot în jurul nostru. Violența verbală se manifestă în injurii, în limbaj vulgar, în calomnie și bîrfă. Cu toate acestea, vătămarea cu ajutorul gîndurilor este cea mai perfidă. Gîndul este mai puțin tangibil și, aparent, trecător. Gîndurile de furie, ură, invidie, resentimente și gelozia, toate conțin elementul care îi poate vătăma pe ceilalți. Astfel de proiecții ale energiei gîndurilor negative se reflectă asupra mediului individului, dînd naștere unor reacții precum antipatia și frica. Gîndurile ce pun la cale vătămarea stimulează instinctele de autoapărare — fuga sau lupta — iar energia vitală este astfel irosită.

Exersarea conștientă a ahinsei are, cu toate acestea, rezultate minunate. Acea energie, irosită înainte în trei forme de atac, poate fi acum stocată. Energia stocată este convertită în putere care este cumulativă, voi deveniți astfel o „centrală de energie pozitivă“. Vibrația înaltă a purității, a altruismului, compasiunii și iubirii se transmite tuturor ființelor. Un scut de pozitivitate absolută anihilează forța agresiunii. Aceasta este puterea care cucerește totul.

Concentrarea asupra liniștii

Relaxați-vă rapid și îndreptați-vă atenția asupra unui loc liniștit din voi înșivă.

Încălzirea

Încordarea și întinderea

Stați drept și ridicați ambele brațe deasupra capului. Încordați-vă întregul trup, întindeți fiecare mână în afară și în sus, alternativ, de zece-douăsprezece ori. Relaxați-vă lăsându-vă partea de sus a corpului în poziția Legănarea tăietorului de lemne.

Întinderea piciorului

Ca în săptămîna întîi.

Fluturele

Ca în săptămîna întîi.

Pisica

Ca în săptămîna întîi.

Mlădierea genunchiului

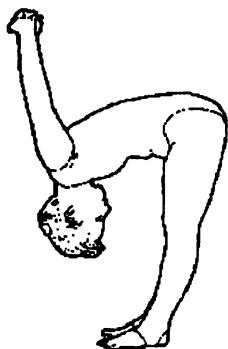
Ca în săptămîna a opta.

Poziții

Salutul Soarelui

Ca în săptămîna a șaptea. Efectuați un ciclu.

Poziția activă Karmāsana



Stați drept, cu tălpile apropiate. Strîngeți mîinile la spate și expirați. Ținîndu-vă mîinile strînse, inspirați și ridicați brațele cît mai mult posibil, împreunînd omo-plații. Aplecați-vă înainte de la șolduri, cu spatele drept. Ridicați acum bărbia. Asigurați-vă că picioarele sînt drepte. Cînd ajungeți să stați comod în această poziție, continuați să vă aplecați înainte, expirînd, apropiînd cît mai mult capul de genunchi.

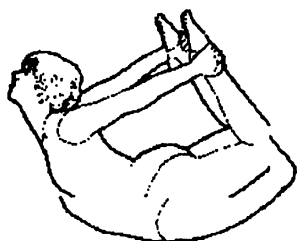
Rămîneți așa zece-cincisprezece secunde. Îndreptați-vă ușor și reveniți la poziția verticală. Repetați de două ori. Relaxați-vă și observați-vă corpul.

Efect : Este o poziție extraordinar de revitalizantă pentru cei care suferă de apatie în anumite momente ale zilei. Aerul impur este eliberat din plămîni ; influxul de aer proaspăt și circulația sanguină ameliorată dau naștere unui val sporit de energie vitală în partea superioară a corpului. Vă veți simți înviorați instantaneu, fiind capabil să vă continuați concentrat lucrul.

Notă : Dacă suferiți de ulcer duodenal, hipertensiune sau hipotensiune, veți practica următoarea versiune modificată a poziției active ;

Stați drept, cu picioarele apropiate. Apucați-vă mîinile la spate. Inspirați, ridicîndu-vă bărbia opt-zece centimetri. Expirați, aplecîndu-vă înainte de la șolduri, cu spatele drept și umerii trași înapoi. Opriți-vă cînd corpul este paralel cu podeaua. Țineți bărbia ridicată. Rămîneți așa zece-cincisprezece secunde. Inspirați, îndreptîndu-vă încet. Repetați de două ori, apoi relaxați-vă, observîndu-vă trupul.

Arcul Dhanūrāsana



Întindeți-vă pe covoraș, cu fața în jos și mâinile de o parte și de alta a corpului. Îndoți genunchii și întindeți mâinile în spate pentru a apuca ambele glezne. Respirați de câteva ori normal. Inspirați și ridicați-vă ușor capul, partea dinainte a corpului și picioarele de la podea.

Închipuiți-vă că brațele reprezintă coarda care trage în sus arcul trupului ce se sprijină pe abdomen și brîu. Respirați normal și păstrați poziția zece secunde. Lăsați-vă foarte lent corpul în jos și destindeți-vă picioarele. Respirați. Relaxați-vă total și observați schimbările din trup.

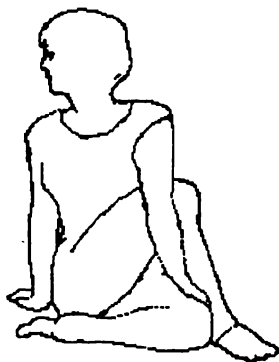
Efect : Arcul este adesea considerat o poziție ce previne îmbătrânirea, datorită efectului său pronunțat asupra sistemului endocrin. Stimularea gonadelor (glandele sexuale) amîină apariția menopauzei și a bătrîneții. Poziția este extrem de utilă diabeticilor, datorită faptului că stimulează pancreasul și eliberează o cantitate sporită de insulină. Este, de asemenea, indicată pentru suferinzii de deficiențe ale tiroidei și pentru cei care au difi-

cultăți de înțelegere. Oferă o armonizare generală a organelor abdominale. Coloana devine elastică, ținuta corpului este îmbunătățită și este înlăturată cauza multor dureri de spate. Această poziție este un profilactic excelent al oricărei boli.

Efectuați această asana încet și cu blîndețe. Pentru a îi spori efectul, i se poate adăuga o legănare ușoară.

Atenție : Nu practicați Arcul dacă suferiți de suprasolicitarea vreuneia dintre glandele endocrine sau dacă sînteți predispus la hernie. (Consultați-vă cu doctorul). Arcul trebuie, de asemenea, evitat în a doua jumătate a perioadei de sarcină și timp de șase luni după o operație abdominală.

Răsucirea pe
jumătate
Ardha
Matsyendrāsana



Răsucirea simplă, pe care ați efectuat-o de multe ori, v-a pregătit pentru următorul pas. Așezați-vă cu ambele picioare întinse în față. Îndoiiți genunchiul stîng și puneți talpa pe vîntre. Puneți laba piciorului drept de-a curmezișul celui stîng pe podea, în exteriorul genunchiului stîng. Întoarceți partea superioară a corpului

spre dreapta și așezați mîna dreaptă în spate, pe podea. Treceți brațul stîng peste piciorul drept și apucați genunchiul stîng. Priviți peste umărul drept și relaxați-vă în această poziție, respirînd lent. Destindeți-vă ușor și repetați poziția pe partea opusă.

Efect : Echilibrarea energiilor negative și pozitive care rezultă conduce la o armonie generală și o bună stare a sănătății. Este o poziție excelentă pentru coloană și încheieturile șoldurilor, fiind, de asemenea, folositoare în cazul afecțiunilor cronice ale organelor abdominale — în special, ficatul, splina și pancreasul. Practicarea conștiincioasă a acestei asana poate stimula forțe și capacități latente.

Plugul

Ca în săptămîna a șasea.



Poziția Rishi Rishīāsana



Stați drept, cu picioarele apropiate. Transferați-vă centrul de greutate pe piciorul drept. Îndoțiți-l pe cel stîng și apucați glezna pe la spate, cu mîna stîngă. Împingeți glezna spre corp. Controlați-vă echilibrul : șoldurile trebuie să se afle la același nivel, coccisul pe aceeași linie

cu gîtul și călcîiul drept. Împingeți în podea piciorul care suportă greutatea. Inspirați și ridicați brațul deasupra capului. Priviți drept înainte — nu spre mîna ridicată, căci asta vă va tulbura echilibrul. Respirați normal și rămîneți în această poziție cît timp puteți. Repetați cu celălalt picior.

Efect : Poziția Rishi ameliorează echilibrul mintal și fizic. Conferă greutate poziției corpului, întinde partea superioară a coapselor și ajută puterea de concentrare.

Controlul respirației

Respirația completă

De șapte ori.

Sitali

Așezați-vă comod, preferabil în Semilotus sau în poziția Adamantină. Rulați-vă limba în formă de tub și scoateți-o afară printre buzele rotunjite în formă de „O“. Inspirați, trăgând aer pe deasupra limbii încolăcite. Țineți-vă respirația trei-patru secunde și expirați încet pe nas. Repetați de cinci ori.

Efect : Răcorește efectiv trupul și relaxează sistemul nervos. Este deosebit de utilă în situațiile de febră, datorită efectului răcoritor, și pentru că elimină toxinele și otrăvurile. Sitali ameliorează și expresia feței.

Relaxarea

Pajiștea frumoasă

Închipuiți-vă că vă plimbați la țară. Este o zi însorită și caldă. Cărarea unduiește lin printr-o pajiște — cea mai frumoasă pajiște pe care ați văzut-o vreodată. Iarba este ca un covor atrăgător, punctat cu flori sălbatice ce se leagănă blînd în vîntul cald. Aerul este încărcat de mireasma florilor și de aroma bogată a pămîntului cald.

Relaxați-vă și întindeți-vă în iarba moale, parfumată. Inspirați adânc, simțind mulțumire și o senzație de apartenență... Totul este bine... totul este în ordine...

Privind împrejur, observați o albină care adună cu hărnicie nectar de pe un mănunchi de flori purpurii. O buburuză se căznește să urce pe tulpina unui fir de iarbă, cade și începe să urce pe alt fir. Undeva în apropiere, o ciocîrlie se avîntă în aer și zboară intonîndu-și melodios cîntecul. Privirea urmărește micuța pasăre care se înalță tot mai sus către cerul albastru, cîntînd pentru natură și pentru creatorul ei. Ciocîrlia este acum doar o mică pată pe cer și, înălțîndu-se și mai mult, pierdeți din ochi acea pată. Totuși, dacă ascultați cu atenție, încă îi mai auziți cîntecul de laudă.

Scame de nori albi plutesc în derivă pe cerul senin, albastru... Închipuți-vă propriile gânduri ca pe niște scame de nori și lăsați-le să se îndepărteze unul de altul, dispărînd în văzduh, eliberîndu-vă conștiința pentru a se pierde în infinitul cer albastru, lățindu-se... lărgindu-se... extinzîndu-se... (Faceți o pauză mare în acest moment.)

Lăsați conștiința să revină încet în trup, stînd întins pe iarbă ; lăsați apoi întreaga scenă să dispară încet din conștiință. Îndreptați-vă din nou

atenția spre camera aceasta și spre trupul întins pe podea. Începeți să vă mișcați mâinile și labele picioarelor, respirați de câteva ori adânc și întindeți-vă bine corpul. Deschideți ochii și ridicați-vă când sînteți gata.

Disciplină și exercițiu

Înțelepții de demult au afirmat că testul adevărat al ahinsei este lipsa invidiei. Trebuie să fiți la fel de entuziasmați de succesele altora ca și de ale voastre. Săptămîna următoare concentrați-vă asupra sentimentelor pe care le încercați cînd cineva se mișcă într-un teritoriu pe care l-ați considerat al vostru. Examinați sentimentele pe care acest fapt vi le stîrnește. Cum vă afectează aceste emoții? Vă trezesc acestea gînduri de rivalitate, de agresiune? Puteți rămîne neutru față de „rival”? Puteți să vă păstrați gîndurile frumoase, iubitoare?

Nu lăsa săgeata din mîna-ți

Să vateme vreo fînța vie ;

Ci o săgeată a dragostei fie.

— SVETASVATARA UPANIȘADE —

SĂPTĂMÎNA A ZECEA

Umilința se naște din conștiința faptului că totul este unul; aceasta cere un respect profund pentru natura dătătoare de viață.

— DR. SVĀMI PŪRNĀ —

Pe măsură ce perseverați răbdător pe drumul practicii yoga, sănătatea, puterea și vitalitatea vă pot crește atît de mult, încît să depășească nivelul energetic al celor din jur. De asemenea, poate veni clipa cînd aceste energii latente pe care le-ați deșteptat se vor manifesta ca o forță pe care nu ați cunoscut-o înainte. Această putere este ciudată și fortifiantă. Începeți să vă înțelegeți dintr-o dată aspectele cele mai profunde. Din nefericire, mulți se opresc aici, cuprinși de egoism și mîndrie. Ideea că sînteți diferit sau gîndul de a deveni puternic vă vor întîrzia înaintarea, căci sînt opuse practicii yoga, care înseamnă integrare armonioasă cu toată creațiunea.

Contemplînd *sursa* energiei nou descoperite, veți reuși să scăpați de capcana trufiei și a egoismului. Adevărata dezvoltare este reflectată de umilință mai curînd decît de trufie. Fiți recunoscător cu umilință pentru că v-ați descoperit calea spre o mai mare fericire și împlinire ; și munciți la ea în fiecare zi.

Concentrarea asupra liniștii

Relaxați-vă rapid și cufundați-vă în pacea interioară.

Încălzirea

Ca în săptămîna întîi.

Poziții

Crocodilul
Makarāsana

Stați cu fața în jos și întindeți brațele deasupra capului. Încordați-vă tot trupul și rămîneți așa zece-treizeci de secunde.



Efect: Această asana este considerată o excepție, fiind singura ale cărei efecte sînt opuse comportării creaturii pe care o ilustrează. Crocodilul generează o atitudine supusă, umilă și respectuoasă. Corpul este întărit, îndreptat și devine ferm, iar ritmul respiratoriu este redus.

Arcul invers Bhūmāsana



Stați așezat, cu picioarele întinse în față. Depărtați-le unul de altul cît mai mult posibil, ținînd genunchii foarte drepți. Aplecați-vă înainte de la șolduri, avînd coloana întinsă, ca să apucați gleznele sau degetele picioarelor. Expirați și continuați să vă aplecați înainte cît

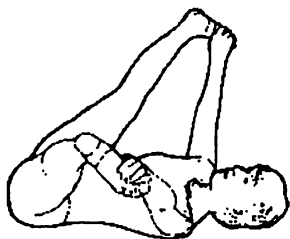
mai mult, încercînd să așezați bărbia pe podea. Rămîneți așa zece secunde. Destindeți-vă foarte încet și reveniți la poziția șezîndă. Repetați de două ori.

Efect: Poziție dificil de realizat. De Arcul invers beneficiază întregul corp, care devine flexibil. Este excelent pentru femei și, de asemenea, pentru suferinzii de hemoroizi și cei cu probleme uri-

nare. Reduce ritmul respirației, dînd astfel naștere unei stări de spirit calme și stimulînd concentrarea. Această poziție promovează o atitudine reverențioasă.

Atenție : Este important să lucrați foarte încet și cu atenție pentru a realiza perfect această poziție, evitînd smuciturile și izbiturile.

Potîrnichea Tittirāsana



Întindeți-vă pe spate. Expirați în timp ce vă ridicați lent picioarele peste cap. Ținînd tot timpul genunchii drepti, apucați labele picioarelor cu ambele mîini și despărțiți-le cît puteți de mult. Rămîneți așa zece-douăzeci de secunde. Des-tindeți-vă și lăsați încet picioarele în jos.

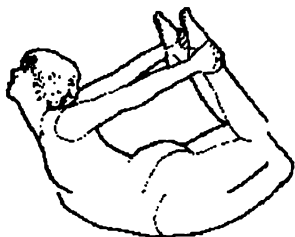
Efect : Potîrnichea are un efect tămăduitor pentru sistemele osos și muscular. Conferă putere fizică, mintală și spirituală.

Notă : Această poziție poartă numele micuței păsări Tittiri, înrudită cu potîrnichea occidentală. Tittiri este atît de puternică, încît poate învinge păsări de patru ori mai mari decît ea. Legenda po-

vestește că această pasărică nu este extraordinar de umilă. Se spune că ea muncește, crezându-se responsabilă de a preveni căderea cerului asupra creațiunii. De aceea, ea doarme într-o poziție ciudată, cu picioarele în sus.

Arcul

Ca în săptămîna a noua.



Triunghiul

Ca în săptămîna a treia.



Dansatorul Natarājāsana



Stați drept, cu picioarele apropiate. Transferați greutatea corpului pe piciorul drept. Îndoți-l pe cel stîng în spate și în sus, și apucați laba piciorului cu mîna stîngă. (Controlați-vă echilibrul și concentrați-vă asupra unui punct situat drept în fața ochilor.) Ridicați încet și ușor piciorul cît puteți mai sus.

Înălțați brațul drept deasupra capului. Păstrați poziția cel puțin zece secunde, respirînd lent și regulat. Coborîți lent brațul și piciorul. Repetați această asana pe partea opusă. Rămîneți liniștit cîteva clipe, pentru a observa efectele asupra corpului.

Efect : Practicarea consecventă a Dansatorului va spori circulația pranică în trup și va ridica nivelul energetic.

Coloana și picioarele sînt întărite, iar poziția corpului și greutatea acestuia favorizate.

Notă : Nataraj înseamnă literal „regele dansului” sau „împăratul dansului”. Poziția este astfel numită după Marea Ființă Eternă Siva / Sankara,

marele Re-Creator, și este socotită baza Tandavei, marele dans cosmic al creației și distrugerii, pe care Siva îl execută la începutul și sfârșitul fiecărui ciclu al creațiunii. Acest dans, pe care numai Siva îl poate efectua, este considerat cel mai fermecător dans al întregii creații ; el reflectă fluxul mereu schimbător al naturii. Imaginea lui Siva Nataraj, Siva dansînd într-un cerc de foc, a devenit celebră în capodoperele sculptate din toată lumea.

Împăratul Siva este, de asemenea, privit ca izvor al întregului sistem yoga, descrierea celor opt milioane patru sute de mii de poziții fiind derivată din indicațiile sale.

Controlul respirației

Respirația completă

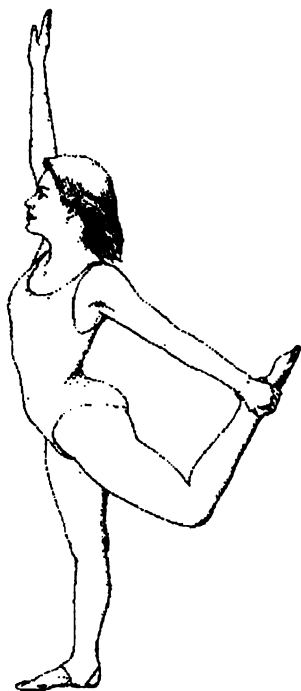
De șapte ori.

Respirația alternativă

De șapte ori.

Relaxarea

Ca în săptămîna întîi sau a doua.



Meditația

Săptămîna trecută ne-am referit pe scurt la *chakre* — roți ale energiei, situate în diverse părți de-a lungul corpului, sau, mai corect, de-a lungul corpului subtil. Există șapte puncte chakra importante, care corespund diverselor niveluri de conștiință. Înainte de a începe exercițiul meditativ

al acestei săptămîni, este important să ştiţi cîte ceva despre natura acestor centre de energie.

1) Cea dintîi chakra — rădăcina chakra — (Muladhara) este situată la baza coloanei. Aici se află sursa forţei fizice şi a stabilităţii. Este sediul instinctual de supravieţuire. În acest punct ia naştere frica. Ea domină coloana şi secreţiile corporale.

2) Al doilea centru, chakra sacrală (Svadhistana), situat în partea inferioară a abdomenului, reprezintă impulsul dezvoltării expansive, instinctele de păstrare şi posesie. Acest centru guvernează întregul sistem reproductiv. Trăsăturile opuse sînt lăcomia, pofta, invidia.

3) A treia roată energetică este chakra ombilicului (Manipura), situată în centrul abdomenului. Simţul autoafirmării şi voinţa se manifestă în această zonă. Această chakra dirijează, de asemenea, sistemul digestiv. Blocajele care apar în acest punct dau naştere furiei şi tulburărilor digestive.

4) A patra chakra, centrul inimii (Anahata), se află în centrul pieptului. Iubirea, compasiunea şi umanitarismul sînt generate de suflet în acest punct. Ea guvernează inima, timusul şi sistemul

circulator. Blocajele se manifestă prin imposibilitatea de a exprima emoții sincere și prin disfuncții ale inimii și circulației.

5) Al cincilea centru, chakra gâtului (Vishuddha), este situat în regiunea gâtului. Aici se manifestă expresia verbală a cunoașterii superioare, inclusiv aceea a realităților interioare și exterioare. Acest centru guvernează glanda tiroidă, gâtul, plămînii și bronhiile. Blocajul provoacă afecțiuni ale celor de mai sus, manifestându-se prin greutate în vorbire, bîlbîială și incapacitatea de a exprima sentimente, ceea ce dă senzația de „nod în gât”.

6) Chakra sprîncenelor (Ajna), situată deasupra nasului, reprezintă „cel de-al treilea ochi”. Ea se află în legătură cu adevărata înțelepciune, cu intuiția perfectă și puterea de a vedea clar — clarviziunea. Ea guvernează glanda pituitară, creierul mic și sistemul nervos. Detașarea, ascetismul, calmul complet și stabilitatea iau naștere la acest nivel al vibrației.

7) Chakra creștetului (Sahasrara), care se află de-a curmezișul creștetului capului este, de asemenea, numită „lotusul cu o mie de petale”. Aceasta este sediul creativității profunde, al păcii și fericirii.

Este asociată cu glanda epifiză. Ea este centrul unității esențiale și al iluminării.

Există multe feluri de a activa și echilibra aceste centre, pentru a promova bunăstarea fizică, mentală și emoțională.

În săptămîna a șaptea, am vorbit despre efectul sunetului silabelor. De fapt, originea tuturor cîntecelor și incantațiilor poate fi descoperită încă din străvechile timpuri vedice, cînd se știa că intonarea anumitor sunete producea un anume efect asupra mediului, precum și asupra organelor și glandelor corpului. Toate culturile antice erau conștiente de efectul sunetelor și îl foloseau efectiv în ritualurile și viața lor cotidiană.

Există o metodă simplă de echilibrare a centrilor de energie ai trupului omenesc. Începeți, concentrîndu-vă asupra respirației, expirînd elementele negative și impuritățile, și inhalînd energia pură. După cîteva clipe, repetați următoarele sunete, imaginîndu-vă energia revărsîndu-se prin fiecare chakra, una după alta :

chakra întîi — SRING

chakra a doua — HRING

chakra a treia — KLING

chakra a patra — BHRING

chakra a cincea — LRING

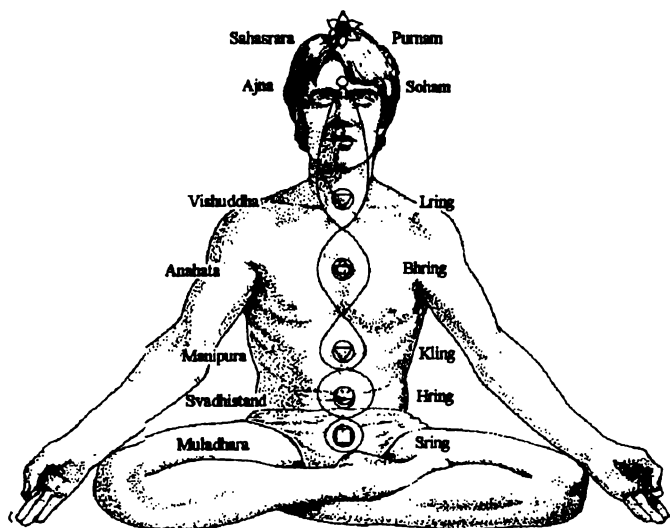
chakra a șasea — SOHAM

chakra a șaptea — PURNAM

Repetati fiecare sunet încet de cel puțin șapte ori, în timp ce vă concentrați asupra chakrei corespunzătoare. Sunetul va purifica nervii și va îndepărta blocajele din circuitul ce se întinde de la coloană la creier.

O metodă alternativă pentru experimentarea și echilibrarea centrilor chakra constă în vizualizarea calităților lor în timpul unei respirații lente, trimițând energia în fiecare centru și, apoi, dincolo de el, în următorul. Cel mai indicat este să nu vă concentrați asupra unui singur centru chakra, ci să vă imaginați energia revărsându-se peste tot, urmărind înaintarea respirației de la baza coloanei până la creștetul capului într-o curgere liberă. Ideea este să deschideți circuitele, nu să vă opriți în vreun punct de-a lungul drumului. Păstrați mereu gândul că tot ceea ce vă trebuie se află în voi.

**Poziția perfectă (Siddhasana), cu centrii
chakra și
esențele mantra corespunzătoare**



Disciplină și exersare

Nimic nu vă poate apropia mai mult de semenii și de alte făpturi, de luptele și problemele lor decât dorința sinceră de a fi de ajutor atunci când și acolo unde este nevoie. Punându-vă la dispoziția celorlalți resursele capacităților și cunoștințelor, veți aduce beneficii nu doar celorlalți, ci veți contribui la propria instruire.

Adevăratul spirit al ajutorului constă într-o atitudine total dezinteresată, nemotivată de glorie și vanitate. Nu forțați pe nimeni să vă accepte ajutorul, ci oferiți-vă ca un instrument, ca un canal de revărsare a energiei creatoare. Acest tip de apropiere de energia cea mai înaltă dă naștere spiritului și sprijinului iubitor. Rămânând fidel imperativelor sale, vă veți impulsiona propriul progres și propria înălțare.

ÎNȚELEGEREA

Înțelegerea este controlul emoțional

Înțelegerea este calmul și puritatea gândului

Înțelegerea există prin depășirea furtunilor afective,

Împrăștiindu-le mai curînd decît îndurîndu-le...

*Nu înseamnă să fii tulburat
De iluzii și deformări emoționale
Ce sînt creații
Ale minții rău îngrijite.*

*Înțelegerea înseamnă să fii conștient și lucid
Înțelegerea este concentrare
Asupra prezentului.*

*Înțelegerea înseamnă
Să îți dedici toate gîndurile, vorbele și faptele
Infinitului.*

SĂPTĂMÎNA A UNSPREZECEA

Libertatea este un instinct primar în natura ființei umane. Pentru a o dobîndi, ea trebuie cercetată de către toți... fără excepție. Adevărata libertate este libertatea spiritului și franchețea inimii fiecărui individ, a spiritului ce se înalță mai presus de toate hotarele, pînă la conștiința supremă. Libertatea este, într-adevăr, cea dintîi condiție a perfecțiunii omenești.

— DR. SVĀMI PŪRNĀ —

Liber arbitru sau destin ? Această idee a constituit sursa multor confuzii. Cu toate acestea, confuzia se află în întrebarea însăși, căci aceasta implică o alternativă. În realitate nu există alegere, căci liberul arbitru și destinul sînt interdependente. Unul îl determină pe celălalt.

Libertatea voinței este o garanție fundamentală ce a fost dăruită ființei umane. Alegerea constă în aplicarea ei. Aveți privilegiul de a vă exersa liber-

tatea creînd sau distrugînd, dînd destinului personal o formă. Această logică simplă dă naștere multor probleme. Ea aşază povara la picioarele voastre şi vă face responsabil pentru propriile gînduri şi acţiuni. Oamenilor li se pare mult mai uşor să accepte termeni precum „destin şi soartă“, care garantează iluzia unui agent extern ce poartă responsabilitatea, mai ales atunci cînd apar dificultăţi şi greutăţi. Cînd totul este bine, eul uman îşi va atribui fericit succesul. Astfel de idei nu folosesc decît pentru a spori norii confuziei şi neînţelegerii.

A vă folosi înţelept libertatea înseamnă a fi conştient de sensul liberului arbitru şi de obligaţiile acestuia, a discerne între ceea ce este folositor şi ceea ce dăunează, şi a fi pregătit să vă asumaţi totala responsabilitate pentru propriile gînduri şi fapte. Eliberaţi-vă de înăbuşirea tristeţii, spaimei, anxietăţii şi pedepsei. Folosiţi-vă de darul libertăţii aşa cum se cuvine : ca de un instrument al evoluţiei, care vă permite să vă dezvoltaţi fizic, mintal, psihologic şi spiritual, devenind o fiinţă mai matură. O dată împlinită această sarcină, vă aşteaptă adevăratul destin.

Concentrarea asupra liniştii

Relaxaţi-vă rapid şi concentraţi-vă asupra păcii

interioare.

Încălzirea

Întins

Efectuați exercițiul de întindere, ridicările picioarelor și răsucirea bazinului.

Șezînd

Efectuați întinderea picioarelor, mlădierea genunchilor, rotirea brațelor și a gâtului.

Stînd în picioare

Efectuați legănarea tăietorului de lemne.

Poziții

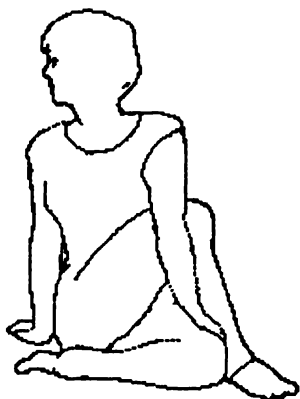
Semilotusul

Ca în săptămîna a opta.



Răsucirea pe
jumătate

Ca în săptămîna a noua.



Aplecarea înainte

Ca în săptămîna a opta.



Planul înclinat Katikasana

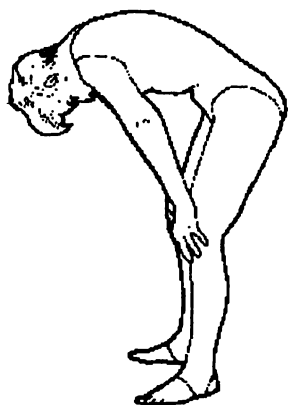


Așezați-vă, cu ambele picioare întinse drept. Puneți mâinile la spate fie îndreptate în afară, fie spre corp, după cum vă este mai comod. Brațele trebuie să cadă perpendicular pe podea. Împingînd mâinile în podea, înălțați bazinul pînă cînd trupul se află în linie dreaptă. Aplecați-vă încet capul înapoi și arcuiți-vă corpul cît puteți. Rămîneți așa zece secunde. Reveniți la poziția șezîndă și repetați de două ori.

Efect : Planul înclinat, numit și „Întinderea anterioară”, reprezintă o poziție contrară aplecării înainte. Revitalizează coloana, întărește încheieturile, brațele și umerii. Centrul chakra al inimii este stimulat, dînd naștere unui sentiment de afecțiune.

Atenție : Această poziție exercită o mare presiune asupra încheieturilor mâinilor, așa că fiți atent.

Sugerea abdomenului Uddīyāna Bandha



Intestinele trebuie golite și stomacul, de asemenea, înainte de a încerca acest exercițiu. De aceea, cel mai bun moment este pentru mulți dimineața, devreme...

Stați drept, cu picioarele ușor depărtate. Aplecați-vă puțin înainte, așezându-vă mâinile pe coapse, imediat deasupra genunchilor. Transferați greutatea corpului asupra brațelor.

Inspirați, apoi expirați complet, evacuând tot aerul din plămâni. **NU MAI INSPIRAȚI PE PARCOURSUL EXERCITIULUI.** Trageți acum înăuntru și în sus partea superioară a abdomenului, formînd o adîncitură profundă. Partea inferioară a abdomenului rămîne destinsă. Rămîneți așa pînă cînd simțiți nevoia să inspirați din nou. După cîteva respirații normale, repetați exercițiul de două ori.

Efect : Sugerea abdomenului regenerează toate organele abdominale și întărește ligamentele. Este extrem de utilă pentru stomac și intestine. Practicată regulat, va ușura suferința celor care au hernie

diafragmatică sau prolaps al rectului și uterului.

Atenție : Nu încercați sugerea abdomenului dacă suferiți de ulcer. De asemenea, femeile care au suportat o operație cezariană trebuie să evite acest exercițiu, căci, din cauza contracțiilor, este posibil ca operația să se redeschidă.

Ca în săptămîna a șasea.

Plugul



Ca în săptămîna a cincea.

Lumînarea



Controlul respirației

Respirația completă cu bărbia strînsă

Ca în săptămîna a treia. De șapte ori.

Respirația alternativă

De șapte ori.

Relaxare / Vizualizare

Oceanul nesfîrșit

Întindeți-vă și relaxați-vă corpul. Respirați lent și regulat, calmîndu-vă mintea. Amintiți-vă că mintea și respirația se află în strînsă legătură. Totul este bine. Vă aflați în siguranță. Toate nevoile vă sînt împlinite...

Imaginați-vă acum întins pe o plajă. Faceți-o să fie cea mai frumoasă plajă pe care ați văzut-o vreodată. Observați culoarea nisipului, claritatea apei. Îndreptați-vă încet către apă... intrați cît doriți, întindeți-vă și plutiți pe apă. Lăsați apa să vă susțină în întregime. Lăsați-o să vă legeze și să vă mîngîie. Relaxați-vă cumplet în apă, fiind mereu

conștient că vă aflați în siguranță...

Acum scufundați-vă. Imaginați-vă că înotați fără nici un efort, de parcă ați fi acasă. Puteți respira la fel de ușor, ca și cum v-ați afla pe uscat. Înotați în jur și cercetați toate stîncile interesante și plantele pe care le vedeți... priviți mulțimea peștilor care înoată în apropiere. Sînteți acasă. Vă simțiți în siguranță...

Ridicați-vă la suprafață și odihniți-vă din nou pe apă. Simțiți mișcările ritmice ale valurilor ce vă poartă și care devin una cu respirația proprie. Conștiința vi se dizolvă și se amestecă în valuri, pînă cînd deveniți una cu ele.

Observați stropii ce zboară prin aer și coboară ca într-o ceață pentru a se recontopi cu valurile. Urmăriți-i cît sînt de liberi și cît de ușor se abandonează, știind că nu li se va întîmpla nici un rău, știind că se vor reîntoarce și vor redeveni val. Imaginați-vă la fel de liber și de lipsit de preocupări precum stropii oceanului. Aveți încredere în faptul că universul are grijă de voi.

Soarele se află deasupra capului, strălucind cald... și toate din jur sînt reflexe ale luminii solare în apă, precum niște mici sori, lumini unice pentru ele însele, care dansează și se mișcă o dată cu apa...

Lăsați-vă trupul să se întindă mai departe pe suprafața oceanului. Întindeți-vă și lăsați luminile care dansează pe suprafața lui să danseze deasupra voastră, în timp ce trupul vi se contopește cu oceanul. Simțiți că ați devenit milioane de lumini mici, scînteietoare...

Începeți să vă concentrați lent și ușor, lăsînd în urmă orice durere, suferință sau boală. Foarte încet, trupul dobîndește din nou contur, plutind pe suprafața oceanului. Acum, îl puteți așeza iar pe plajă, liniștit. Simțiți nisipul sub voi și lăsați-l să vi se scurgă printre degete. Întindeți-vă în lumina soarelui și captați-i puterea dătătoare de viață. După aceea, lăsați scena să se estompeze încet. Deveniți conștient că respirați și că trupul vă este întins pe podea. Începeți să vă mișcați ușor degetele mîinilor și ale picioarelor. Întindeți brațele deasupra capului și încordați-vă bine trupul... relaxați-vă... și cînd sînteți gata, deschideți ochii încet.

Disciplină și exersare

Aproape am ajuns la sfîrșitul cursului nostru de douăsprezece săptămîni de yoga. Întoarceți-vă pentru o clipă înapoi, la prima pagină a acestei

cărți, și recitiți străvechiul poem sanscrit *Ai grijă de această zi*. Întotdeauna este azi, iar azi este momentul faptelor. Regretele în legătură cu trecutul sînt inutile și, de asemenea, iluziile cu privire la viitor. Astăzi este realitatea în legătură cu care puteți face ceva. Astăzi puteți acționa.

La începutul acestei cărți, vi s-a sugerat să țineți un jurnal, notînd evenimentele zilnice și înregistrîndu-vă reacțiile. Relatați pe hîrtie speranțe și temeri ce vor fi analizate mai tîrziu ? Treceți pe o listă imperativele și țelurile ? Vă notați succesele și eșecurile ? Un jurnal poate fi un excelent instrument de ajutorare — o metodă simplă, dar eficace, de a vă cunoaște, de a elibera tensiunile acumulate. Vă poate ajuta să vă descoperiți virtuțile și slăbiciunile, micșorînd confuzia din gînduri și sentimente.

Vorbînd în termenii liberului arbitru și ai destinului, un jurnal servește ca o verificare documentată a liberului arbitru și a manifestării lui.

SĂPTĂMÎNA A DOUĂSPREZECEA

Yoga este precum un copac uriaș și maiestuos ce simbolizează expansiunea sufletului, a spiritului și a sinelui. Avîndu-și rădăcinile în natură, yoga își răspîndește ramurile în nenumărate domenii de creativitate, înflorind cu fericirea și împlinirea întregului potențial uman.

— DR. SVĀMI PŪRNĀ —

În timpul ultimelor unsprezece săptămîni, ați explorat calitățile exercițiilor fizice efectuate conștiincios și ați observat efectele tehnicilor de respirație, combinate cu îndrumarea conștiinței, asupra diverselor părți ale corpului. V-ați supus, de asemenea, unor imperative simple și v-ați deschis mintea experiențelor și ideilor pozitive și stimulatoare.

Simbolul copacului, cu forța și expansiunea lui,

se aplică, de asemenea, felului în care vă apropiați de ceea ce învățați. Florile cunoașterii pot da roade doar prin efort perseverent și exersare continuă. Poetul și filozoful german Goethe afirma odată : „După ce învățăm, reținem doar ceea ce punem în practică“.

Criteriul împlinirii yoghine nu constă în cât de mult vă puteți răsuci în diversele poziții, ci, mai curînd, în cât de bine puteți aplica cea mai simplă poziție, tehnica sau cel mai simplu gînd nevoilor și circumstanțelor vieții zilnice. Prin exersare atentă, vă puteți menține trupul în stare bună pe parcursul întregului curs al vieții — transformîndu-l într-un vehicul potrivit pentru a vă purta în regiuni de creativitate sporită și împlinire.

Încălzirea

Alegeți exerciții de încălzire care vi se potrivesc.

Poziții : Juti Rupakas

Juti Rupakas constă într-o combinație de po-

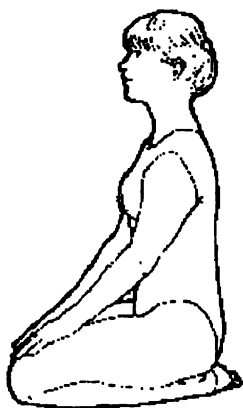
ziții ce urmează una alteia fără pauză sau relaxare. Trupul alunecă ușor și încet dintr-o poziție în următoarea. Astfel de poziții reprezintă panacee pentru realizarea împlinirii fizice, a stabilității mintale și pentru integrarea armonioasă a întregii ființe.

Salutul soarelui

Ca în săptămîna a șaptea.

Puterea ce se revarsă

Șakti Sanchar



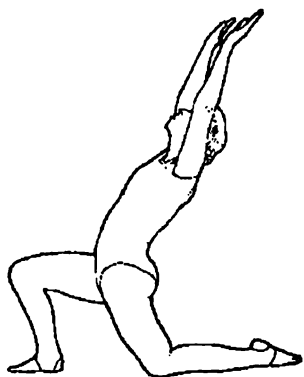
1) Stați în poziția Adamantină cîteva secunde, respirați lent și concentrați-vă asupra plexului solar, aflat imediat sub stern.

2) Aplecați-vă încet înainte în poziția Copilului (numită și poziția Frunzei închise), odihnindu-vă brațele de-o parte și de alta a trupului.



3) Continuați să vă depărtați genunchii printr-o mișcare lentă. Întindeți brațele și partea superioară a corpului înainte, în poziția Frunzei deschise.

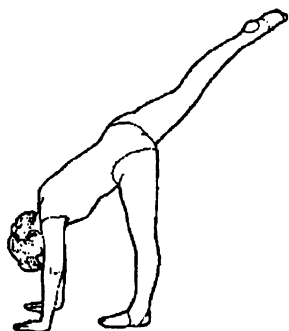




4) Transferați-vă greutatea în față, pe mâini, și așezați piciorul drept imediat după mâini. Schimbați centrul de greutate pe piciorul stîng, ridicați amîndouă brațele și aplecați-vă înapoi, salutînd întins.

5) Aplecați-vă din nou înainte și așezați mîinile în fața piciorului drept. Ridicați șoldurile și întindeți piciorul drept. Ridicați-l pe cel stîng cît de sus puteți. Rămîneți zece secunde în această poziție.





6) În acest punct, schimbați picioarele, coborîndu-l pe stîngul și echilibrîndu-vă pe talpa stîngă. Ridicați piciorul drept în spate. Rămîneți zece secunde. Asigurați-vă că piciorul de susținere este întins.

7) Coborîți piciorul drept cu genunchiul pe pămînt, precum în faza a patra. Transferați greutatea pe genunchiul drept. Ridicați brațele și îndoiți înapoi partea superioară a trupului.



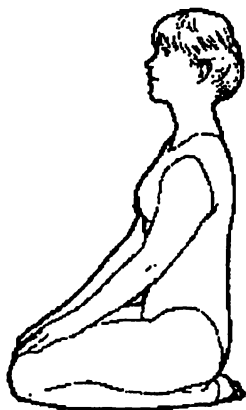
8) Retrageți piciorul înapoi, în genunchi. Aplecați-vă înainte în poziția Frunzei deschise, întinzînd brațele în față.



9) Apropiați genunchii și retraceți mîinile de-o parte și de alta a corpului, în poziția Frunzei închise.



10) Îndreptați-vă încet trupul și reveniți în poziția Adamantină.



11) Întindeți-vă tot trupul și relaxați-vă în Savasana, observând schimbările din corp.

Efecte: Această combinație de asane conferă întregului trup flexibilitate, putere, stimulează toți centri chakra și dă naștere unui sentiment general de bunăstare. Elementele psihologice negative, precum frica și neliniștea, sînt înlăturate, iar emoțiile sînt echilibrate.



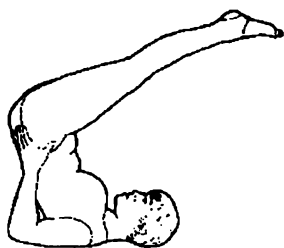
Cel puternic

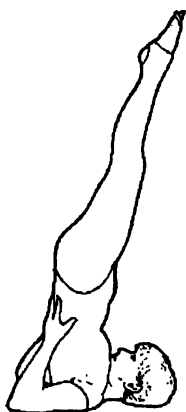
Indra Jūti

1) Întindeți-vă în poziția de relaxare Savasana.



2) Treceți încet în poziția Efectului invers, Viparita Karani (din săptămîna a doua). Rămîneți așa zece secunde.





3) Întindeți-vă în poziția Lumînarea (din săptămîna a cincea) și rămîneți așa zece secunde.

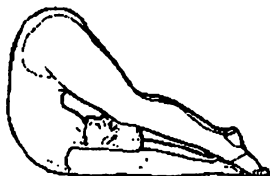
4) Mișcați-vă picioarele înapoi și în jos, în poziția Plugul (din săptămîna a șaptea). Rămîneți așa zece secunde.





5) Rămîneți în aceeași poziție, destindeți-vă genunchii și așezați-i lîngă urechi. Îndoți brațele peste partea interioară a genunchilor. Aceasta este poziția Păianjenul. Rămîneți în ea zece secunde.

6) Îndreptați-vă din nou picioarele în spate și așezați-vă degetele pe podea. Întindeți amîndouă brațele deasupra capului pentru a atinge labele picioarelor. Acesta este Arcul întins.



7) Ridicați lent și cu atenție picioarele de la po-dea, aduceți-le înainte peste cap și lăsați-le ușor pe pământ.



8) Treceți în poziția Peștelui (din săptămîna a cincea) și rămîneți așa zece secunde, apoi lăsați-vă jos trupul și odihniți-vă.



Efect: Cel puternic conferă forță fizică și elasticitate, precum și echilibru mintal și emoțional. Trecerea ușoară dintr-o poziție în următoarea poate necesita exersare, dar efortul va fi răsplătit. Juti Rupakas oferă relaxare și în timpul mișcării.

Controlul respirației

Respirația completă.

De șapte ori.

Respirația bondarului

Inspirați profund, umplându-vă plămînii din abdomen. În timpul respirației, faceți un zgomot bîzîit cu buzele lipite. Procedați în felul acesta de cinci ori. Acest exercițiu va favoriza expirația lentă, oferind un mai bun control asupra respirației, liniștind spiritul, pregătindu-l pentru relaxarea și meditația de astăzi.

Relaxare

Alegeți orice metodă esențială de relaxare, ca în săptămîna întîi sau a doua.

Meditația

În timpul relaxărilor și meditațiilor din cele unsprezece săptămîni anterioare, ne-am concentrat

asupra unor imagini dătătoare de liniște și asupra echilibrării trupului, spiritului și emoțiilor. Azi veți fi inițiați într-o meditație ce vă poate ajuta să obțineți mai multă liniște și stabilitate, putându-vă transforma viața. Înlăturînd circumstanțele negative ale gândurilor și experiențelor de dinainte, vă veți deschide drum spre identificarea cu ceea ce simțiți cu adevărat.

În sanscrită, silabele *So* (care înseamnă El sau Acela) și *Ham* (pronunțată „ham“ și însemnînd eu sînt) se combină în *Soham* — eu sînt Acela. Această afirmație se referă la divinitatea din fiecare dintre noi, la adevăratul sine. *So* este, de asemenea, sunetul pe care îl facem în timpul expirației, iar *ham* este sunetul provocat de umplerea plămînilor. Conștient sau inconștient, toate ființele repetă la fiecare respirație *So-ham*.

În meditația noastră finală, vom adopta atitudinea de identificare cu totalitatea calităților sinelui, respingînd orice altceva. Vă veți „spăla“ conștiința de rolurile și conceptele negative pe care le înțîlniți și vă veți strădui să fiți pozitiv și apropiat sinelui vostru superior.

Armonizarea

Începeți, concentrându-vă cîteva momente asupra respirației. Repetați pe tăcute „So“ în timp ce expirați și „Ham“ în timpul inspirației. Continuați să respirați în același mod, repetînd de fiecare dată cele două silabe. Pentru celelalte repetiții din timpul acestui exercițiu de armonizare, reveniți la ritmul respirației normale.

So-Ham... So-Ham... So-Ham...

(de șapte ori)

Sînt pur... Sînt binecuvîntat... Sînt fericit...

Nu sînt nefericit... Nu sufăr... Sînt mai presus de greșeli

So-Ham... So-Ham...

Sînt infinitul... Sînt cel fără de hotar...

Nu sînt mic... Nu am limite... Nu sînt finit...

So-Ham... So-Ham...

Sînt totul... Sînt întreg... Sînt complet...

Nu sînt trupul... Nu sînt mintea... Nu sînt simțurile...

So-Ham... So-Ham...

Sînt cel nemuritor... Sînt cel veşnic... Sînt cel etern...

Nu sînt muritor... Moartea nu mă poate afecta...

So-Ham... So-Ham...

Eu sînt dragostea... Sînt mila... Sînt compasiunea...

Sînt deasupra vinei... Sînt mai presus de tristeţe...

So-Ham... So-Ham...

Sînt spiritul nestîngenit... conştiinţa pură...

Nu sînt dominat de vicii... Nu sînt încorsetat de slăbiciuni.

So-Ham... So-Ham...

Sînt cunoaşterea... Sînt adevărul... Sînt plin de lumină...

Nu sînt stăpînit de îndoieli şi temeri... Întunericul nu mă atinge...

So-Ham... So-Ham...

Trăiesc fiecare zi conştient de originea mea divină...

So-Ham... So-Ham...

În timp ce meditaţi astfel, repetîndu-vă

constant aceste afirmații, ar trebui să doriți să trăiți cu aceste idei și să dobîndiți *această* conștiință, astfel încît să înțelegeți cu adevărat cine și ce sînteți.

Amintiți-vă că energia creatoare divină se află în întreaga natură, inclusiv în voi. În fiecare acțiune și gînd de-al vostru fiți conștient că sînteți expresia unui fragment, indiferent cît de mărunț, al infinitului care se manifestă prin voi. Un gînd potrivit ar putea fi acesta :

Fie ca oricare moment al meu să fie creator și înțelept, fie ca respirația să-mi hrănească trupul... Tot astfel precum inspir energia cosmică, fie ca trupul și mintea să mi se purifice, spiritul să-mi devină ascuțit ca o sabie, iar cunoștințele mele la fel de vibrante precum focul. Fie ca toate elementele mele — celule, organe și atomi — să se înalțe astfel, ca acest trup și această minte să mă ajute să evoluez. După aceea, ți voi restitui naturii, cu respect și recunoștință, ceea ce mi-a dăruit.

NAMASTE



Forma tradițională a culturii indiene de a arăta respectul a rămas la fel de frumoasă și plină de semnificații astăzi, precum era odinioară.

Gestul de a așeza palmele ambelor mâini împreună, pentru a saluta, este perceput intuitiv, în întreaga lume, ca semn al respectului și păcii.

În acest gest simplu (mudra) există o delicatețe și un simbolism profund. Actul de a-ți împreuna ușor mâinile, fără nici un spațiu între ele, reprezintă inima fermă și sinceră care spune : „Tu ești în mine așa, precum eu sînt în tine“, recunoscînd astfel unitatea tuturor lucrurilor.

Un mod plăcut și potrivit de a sfîrși acest curs de exerciții yoga este să rămîneți liniștit, pentru cîteva clipe, cu mâinile în această mudra.

GLORIA FIE CU CEL

Care e în foc
Care e în apă
Care e în plante și în copaci
Care e în toate lucrurile
Din această uriașă creație.
Acelui Spirit
Fie gloria.

UPANIȘADE